

免疫力を高める栄養

木枯らしが吹きはじめると、一気に冬の到来です。寒さが身にしみるこの時期は、かぜなどの病気が気になる季節でもあります。病気にかかりにくく、かかっても治りやすくするためには、免疫力を高めることが大切です。

1日3食しっかり食べて、適度な運動と十分な睡眠をとり、日頃から規則正しい生活習慣を心がけましょう。

免疫力アップの鉄則！「栄養バランス」

果物

ビタミン、食物繊維を多く含みます。病気に負けない抵抗力をつけます。

副菜

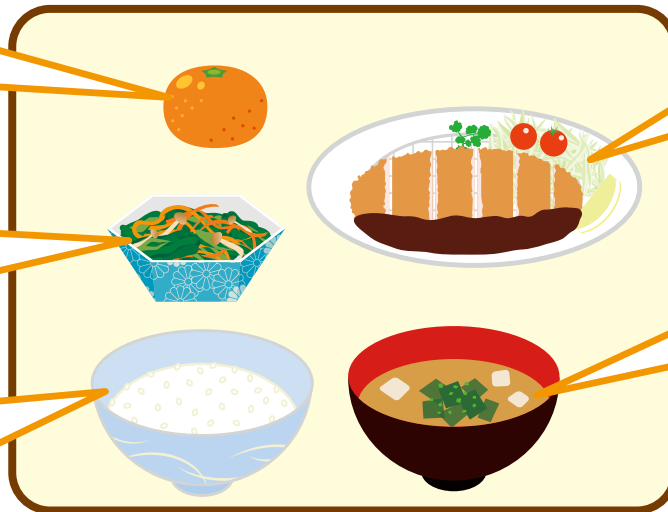
野菜・きのこ・海藻などを使った料理

ビタミンやミネラルを多く含みます。免疫力を高める働きがあります。

主食

ごはん・パンなど

エネルギーのもとになる炭水化物を多く含みます。エネルギーが不足すると、免疫力も低下します。



主菜

肉・魚・卵・豆などを使った料理

たんぱく質を多く含みます。免疫細胞*の材料になります。

汁物

みそ汁・スープなど

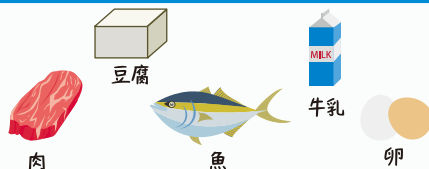
発酵食品(みそや醤油など)は、腸内環境を整えます。免疫細胞*が働きやすい環境になります。

*免疫細胞には、血液中を流れ、体内に入ったウイルスや細菌をやっつける働きがあります。約70%が腸にあります。

意識してとってほしい栄養素

たんぱく質

ウイルスに対抗する免疫細胞を作る！
たんぱく質は、体を作るもとになり、免疫細胞の主な原料となります。



ビタミンA

のどや鼻などの粘膜で細菌をバリアする！
ビタミンAは、粘膜を作る働きがあります。不足すると、のどや鼻がかわいてかぜをひきやすくなります。



ビタミンC

抵抗力をつける！
ビタミンCは、ウイルス感染や寒さへの抵抗力をつけ、かぜの予防や回復に役立ちます。



ビタミンD

侵入してきたウイルスを防御する！
ビタミンDは、免疫を調整したり、免疫細胞を増やしたりする働きがあります。



乳酸菌・食物繊維

腸内環境を整える！
乳酸菌・食物繊維は、免疫細胞を活性化させる働きがあります。

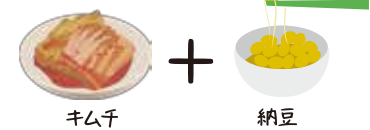


発酵食品で善玉菌を増やそう！

善玉菌(乳酸菌、ビフィズス菌、納豆菌など)は、腸内のバランスを整えたり、消化吸収を助けたりします。善玉菌を多く含む発酵食品を積極的に食べましょう。



キムチに含まれる「乳酸菌」と納豆に含まれる「納豆菌」を一緒に食べると、相乗効果で腸内の善玉菌が増えやすくなります。



体を温めるには...

根菜類

免疫機能は体温が下がると、うまく働きません。にんじん、ごぼう、れんこん、だいこんなどの根菜類は体を温める働きがあり、食物繊維も多く含みます。

しょうがでぽかぽか

しょうがには、体内の脂肪や糖質の燃焼と血流の促進により体温を上げる働きがあります。



すりおろしたしょうが(チューブでも可)をみそ汁やスープ、紅茶などに入れることで手軽にとることができます。

免疫に必要な栄養は足りていますか?? 自分の食生活を振り返ってみましょう。