



# 栄養だより

## 食生活から身体の免疫力をアップする

免疫力とは・・・

体内に入ったウィルスや細菌・異物などから自分自身の身体を守る力のことです。

免疫力が低くなると、インフルエンザや風邪、様々な病気にかかりやすくなります。

病気にかかりにくい身体をつくるために、食生活の面から免疫力を高めましょう。



**身体を冷やさないことも大事！**体温が1℃下がると免疫力は約30%低下とも言われています。  
**たんぱく質は体温を上げる作用**が高いので、毎日しっかりおかずを食べましょう。

### ★基本は主食・主菜・副菜のそろった食事

主食：炭水化物 → ご飯 パン 麺類

主菜：たんぱく質 → 肉 魚 卵 大豆及び大豆製品

副菜：ビタミン・ミネラル・食物繊維 → 野菜きのこ・

カルシウム補給 → 牛乳 乳製品 海藻類



### ★腸内環境を整える食品を取り入れる

腸内細菌は善玉菌・悪玉菌・日和見菌の3種類があり、健康な腸内は3種類のバランスが保たれています。

代表的な善玉菌である乳酸菌やビフィズス菌、またそのエサとなる食物繊維を摂取することで、善玉菌を増やすようにします。

★善玉菌を含む発酵食品は毎日少しずつ取り入れましょう。  
ヨーグルト チーズ 納豆 キムチ むか漬 味噌



### ★免疫力を高める食品を取り入れる

腸の粘膜には、身体全体の過半数を占める免疫細胞があり、免疫を強化しています。

免疫細胞を作る主要成分はたんぱく質です。

また、腸粘膜の代謝をよくすることで、外部からのウィルスや細菌の侵入を防ぎます。

皮膚や粘膜を健康に保つ働きに欠かせないのが、**ビタミン・ミネラル**です。

ビタミンA → ホーレン草 人参 緑茶 ビタミンB2 → チーズ 卵

ビタミンC → ピーマン ブロッコリー ジャガ芋 ミカン キウイフルーツ ビタミンE → アボガド ナッツ類 植物油