

免疫力アップ食事法



免疫力を高める食事バランスとは？

基本の食事は、一汁三菜をイメージして食べることです。ごはんやパンなどの炭水化物、みそ汁やスープなどにたっぷりの野菜を入れた汁もの、肉や魚、卵、豆腐などのたんぱく質がとれるおかず、その他おかずが2品程度あるのが理想です。毎食、一汁三菜が難しい場合は、炭水化物・たんぱく質・野菜が毎食入っていれば問題ありません。



組み合わせのコツ

- ① **たんぱく質の食品** (肉・魚・卵・豆腐など)
免疫細胞をつくる
- ② **野菜** (特に色の濃い野菜)
ビタミンA・C・E に含まれる抗酸化物質は
免疫細胞を助ける



免疫力を高めるために腸内環境も意識しよう

ヒトの腸内細菌は、善玉菌・悪玉菌・その中間の菌と大きく3つの菌で構成されています。その一つである善玉菌は、体に悪影響を及ぼす悪玉菌が増えるのを抑え、腸の運動を活発にします。食中毒菌や病原菌による感染を予防する働きがあるといわれています。腸内の善玉菌の割合を増やす食品は2種類あります。

善玉菌を多く含む食品

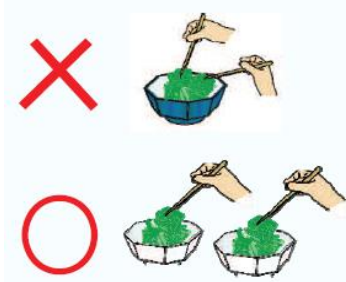


善玉菌を増やす作用をする食品



食事のときに気をつけることは？

感染の可能性のある人と食事をする際は、食器の共用は避けます。使用後の食器は消毒液に5分以上浸した後、通常の洗浄を行えば、その後の他の人への使用は可能です。



食事は別々に盛り付ける

大皿からの取り分けはしない！
使用後の食器は、通常の洗浄後、他の人への使用可。