

免疫力を高める食事のポイント

基本はバランスのとれた食事



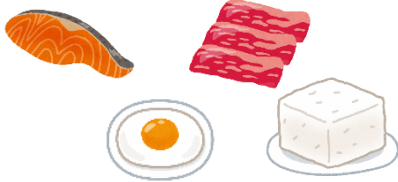
1日3回、栄養バランスのとれた食事をとり続けることが大切です。

「主食」のごはんなどをベースに、魚・肉・卵・大豆製品などの「主菜」、野菜やきのこ、海藻類などの「副菜」をそろえると色々な食材をとることができ、自然と栄養バランスが整います。同じものを食べ続けたり、不規則な時間帯に食べたりすると免疫力低下につながります。

免疫力を上げる食材

免疫細胞を作る

たんぱく質の多い食材
(魚・肉・卵・大豆製品)



免疫機能を高める

主に野菜類
(ビタミンA・C・Eが豊富)



体を温める

ショウガ、ニンニク、
とうがらし、こしょうなど



チェック

よく噛んで、免疫力アップ!

唾液には抗菌作用があり、唾液の分泌が多いと病気になりにくいといわれています。食事をするときには、よく噛むことを意識するとより免疫力が上がります。

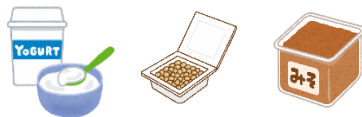


腸内環境を整える

腸には、免疫細胞の約70%が集まっているといわれており、腸内環境を整えることは、さまざまな病気への抵抗力をアップさせることになると考えられます。

善玉菌を増やす

発酵食品
(ヨーグルト、納豆、みそ など)



善玉菌を活発にさせる

食物繊維
(海藻類、豆類、野菜・果物、きのこ類)



チェック

便秘解消が免疫を活性化!

便秘が解消されると腸内細菌のバランスが整いやすくなり、免疫力アップが期待できます。便秘解消には、便を排出し腸内をきれいにする**マグネシウム**を含んだ食材がおすすめです。(アーモンド、プルーン、アボカド、ほうれん草、バナナ、きなこ など)

