

免疫力アップのための食事

免疫力とは、病原体から体を守るために人間に備わっている機能の事です。
免疫力が低下すると、風邪をひきやすくなる・疲れやすくなる・アレルギーを引き起こしやすくなるなどが起こりやすくなります。

いろんな栄養素をバランスよくとる

- ・ ある特定の食品を食べれば免疫力があがるというわけではありません。また、個人差もあります。バランスよく食べる事が大切です。

よく噛んで食べる

- ・ **よく噛んで食べる**事で、必要な栄養素の消化吸収を助けます。
腹8分目を意識し食べ過ぎを防ぎましょう。

たんぱく質をとる

- ・ 免疫細胞の主要な成分であるたんぱく質をとりましょう。
- ・ たんぱく質：肉類・魚類・卵・大豆製品・乳製品など



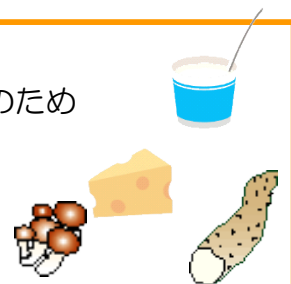
抗酸化作用（ビタミンA・C・E）があるものをとる

- ・ 免疫細胞の強化に必要な栄養素です。
- ・ ビタミンA：レバー、うなぎ、緑黄色野菜など
- ・ ビタミンC：緑黄色野菜、果物、芋類
- ・ ビタミンE：魚介類、ナッツ類



発酵食品や食物繊維をとる腸内環境を整える

- ・ 腸には全身の免疫細胞の約70%が存在すると言われています。そのため腸内環境を整えることで、免疫力のアップにつながります。
- ・ 発酵食品：ヨーグルト、チーズ、納豆、みそ、漬物など
- ・ 食物繊維：海藻類、キノコ類など



体を温めるものをとる

- ・ 体を温め、血流をよくすると免疫細胞の働きが活発になります。
- ・ 生姜、にんにく、とうがらしなど



乱れた食生活や睡眠不足、ストレス、運動不足などによっても低下します。食事だけではなく、日頃の生活を振り返ってみましょう！



2019.2.8

※身体状況、疾患により食事内容は異なりますので主治医・栄養士にご相談下さい。