



夏も免疫力アップは食事から



免疫力をアップさせる食生活で夏バテも予防して暑い季節を乗り切りましょう。

私たちは体内に侵入した病原菌やウイルスなどから体を守る免疫機能が備わっています。食生活の乱れや栄養の偏りは免疫力低下の原因になります。免疫力を維持強化するために食生活の改善に取り組んでみましょう。

ポイント

1日3食規則正しく、バランスの良い食事をしましょう

① 栄養バランスの良い食事をしましょう

主菜

肉・魚・卵・大豆や大豆製品が中心のおかずを1品

主食

ご飯・パン・麺のいずれかを1品

《バランスの良い食事とは・・・》



副菜

2品

副菜

野菜 いも類
きのこ類 海藻類が
中心のおかず

牛乳・乳製品(牛乳なら1本程度)や果物(みかんなら2個程度)も1日のどこかで食べましょう。

② ゆっくりよく噛んで食べましょう

食事をゆっくりとよく噛んで食べると唾液の分泌が促進されます。食べ過ぎを防ぐことができます。

③ 朝ご飯は忘れずに食べましょう

朝ごはんは、1日の生活のリズムを作ります。腸内環境も整えます。

ポイント

腸内環境を整えましょう

良好な腸内環境は免疫力アップが期待できます。

腸内の善玉菌を多く含む食品

① 発酵食品を食べましょう

納豆 ヨーグルト 味噌汁
キムチ ぬか漬け など



② 食物繊維を食べましょう

腸内の善玉菌を活発にさせる効果があります。

野菜、きのこ類
海藻類、豆類



腸内の善玉菌を増やす食品

ポイント

免疫力を上げる食材を食べましょう

体を温める食材

(しょうが 唐辛子 にんにく など)



免疫細胞を作る食材

たんぱく質を多く含む
(魚・肉・卵・大豆や大豆製品)



免疫機能を良好に保つ食材

(ビタミンA・C・E)



