

免疫力を高める食事

基本的な食習慣＋免疫力を上げる食事の工夫が病気に強い体をつくる近道です！

基本的な食習慣が1番大事

- 1日3食規則正しく食べる
- 主食・主菜・副菜をそろえる
魚・肉・卵・大豆等たんぱく質は十分にとる
野菜は、1日350g以上(両手3杯以上)
を目標に



免疫力をあげる食事＋αの工夫

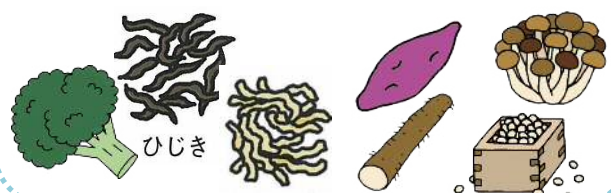
●腸内環境を整える

免疫細胞の多くは腸内にあるといわれています。腸内環境を整え、『善玉菌』を増やして免疫力をアップ

【発酵食品】 食品中のよい菌を取り込む

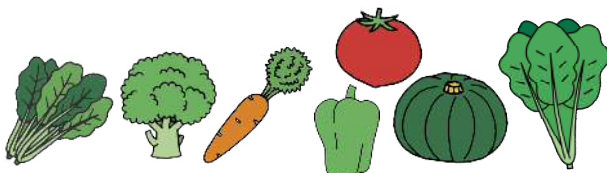


【食物繊維】 よい菌を増やす腸の環境をつくる

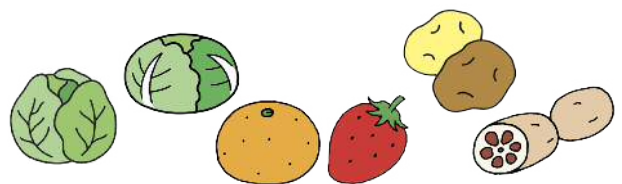


●粘膜を正常に保ち、抵抗力を高める

【ビタミンA】 ウイルスの侵入口である目・鼻・口などの粘膜を丈夫にしてくれる



【ビタミンC】 ウイルスを攻撃する白血球の動きを強化し、抵抗力を高める



※市販のものや缶詰・冷凍野菜などもをうまく取り入れてバランスのよい食事を取り、体を動かすと基礎代謝があがり、免疫力アップにつながります！

そして
笑顔 ♪

