



おいしく食べて健康に!

～免疫力アップの3つのポイント～

たんぱく質

私たちの体を構成するあらゆるものがたんぱく質からできています。不足すると、皮膚や粘膜が弱くなったり、免疫細胞の数が減ったりして、免疫力がダウンしてしまいます。

肉・魚・卵・大豆製品・牛乳をとりましょう!



ビタミンA

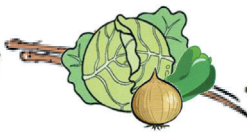
鼻やのどの粘膜は、細菌やウイルスが真っ先にとりつく場所です。ビタミンAや体内でビタミンAに変わるβ-カロテンは皮膚や粘膜を健康に保ちます。

ビタミンAはうなぎや卵に多く含まれ、β-カロテンは緑黄色野菜に多く含まれています。



発酵食品と食物繊維

免疫力を高めるために腸の善玉菌を増やすことが重要です。ヨーグルト・納豆などの発酵食品に含まれる善玉菌をとりましょう。また、善玉菌のエサとなる食物繊維をとることも大切です。野菜・果物・海藻・豆類を適量とりましょう!



★ 主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事が基本です ★