



ゆうげ

免疫力を高めよう

外部から侵入してきた細菌や異物に對抗して体を守っているのが**免疫**です。病気にかかりにくい体にするためには、免疫の力が必須です。

ひとつの食品だけをたくさん食べても、免疫力は高まりません。何よりも大切なのは食事全体のバランスです。まずは、主食、主菜、副菜をそろえましょう。

また、楽しみながら食事をする、リラックス効果で免疫細胞が活性化します。

免疫力を高める食べ方

① たんぱく質を含む食品(肉、魚介、卵、大豆製品など)をしっかりとする
たんぱく質は免疫細胞の材料になります。

② 植物性食品(野菜、きのこ、海藻など)をたっぷりと
植物性食品に含まれるビタミンCやE、フィトケミカルには免疫力を高める力があります。

③ 果物や乳製品を忘れずに!
果物に含まれるビタミンCは免疫細胞を活性化させます。乳製品に含まれる乳酸菌が腸内環境を、カルシウムが自律神経のバランスをそれぞれ整えてくれます。

編集後記

楽しみながら食事をする、免疫力が高まるのは面白いですね。私も、楽しむことと笑う事を大事にしながら、生活したいと思っています。
(管理栄養士 佐藤)

