

これがポイント！ 免疫力を高める食生活



人の体には異物が入ってきたときに排除する仕組み＝免疫が備わっており、ウイルスが体に侵入しても免疫力が高ければ感染を防ぐことができます。風邪やインフルエンザ等の感染症にかかりやすい人は、病気全般に対する抵抗力が弱いことが多いもの。逆にかかりにくい人は抵抗力がある＝免疫力が高いので他の病気にもかかりにくく、健康な状態でいられます。免疫力を高める食生活のポイント、毎日の食事にとり入れるようにしていただけたらと思います。

Point1 正しい食習慣を守る

- ◆ 食べ過ぎない
- ◆ 1日3食のリズムを整える
- ◆ 栄養素をバランス良くとる
- ◆ よく噛んで食べる

Point2 免疫力をアップさせる 栄養素をとる

- ◆ 発酵食品を食べる（味噌、納豆、キムチ、ヨーグルト等）
- ◆ 抗酸化食品を食べる。

免疫力を発揮する体の器官

皮膚・粘膜

最初にウイルスや細菌などの外的にさらされる器官。皮膚と粘膜の免疫力が強いと外敵の侵入を防ぐことができる。

白血球

菌が体内に入ってしまった場合に迎え撃つ、免疫細胞の中心。

腸

腸内の善玉菌が有害な菌の増加を抑え、攻撃する。また便とともに有害な物質を体外に排泄する。

その他

唾液や鼻水、まつげや鼻毛、気道中の繊毛と呼ばれる毛なども外敵が体内に侵入するのを防いでいる。発熱はウイルスや細菌が侵入した時に免疫細胞が活躍しやすいような環境をつくるための免疫システム。

抗酸化作用のある成分について

エネルギー代謝によって生まれた活性酸素が、病気など体にさまざまな害をもたらします。体内には活性酸素に対抗するシステムがあり、そうした抗酸化成分の代表的なものが酵素です。酵素は体内でつくられますが、それだけでは活性酸素を除去出来ないなので抗酸化物質を食品から積極的にとりましょう！



抗酸化物質	ビタミンC	ビタミンE	ポリフェノール	カロテノイド	イオウ化合物	その他 (酵素の働きをサポート)
多く含む食品	緑黄色野菜、柑橘類、芋類、緑茶 	植物油（ひまわり油など）、種実類、緑黄色野菜 	大豆・大豆製品、ぶどう、ブルーベリー、緑茶、ココア、ごま 	緑黄色野菜、柑橘類、赤やオレンジ色のフルーツ、唐辛子、鮭や海老などの赤い魚介類 	にんにく、玉葱、ニラ、長葱、ブロッコリー、キャベツ、カリフラワー 	ビタミンB2（豚、牛、鶏のレバー、乳・乳製品、納豆） ナイアシン（いか、鮪、鰹などの魚介類、まいたけ）

免疫力を 高める おすすめの 食堂メニュー



豚肉チンジャオ炒め



ブロッコリーとコーンのツナマヨ和え



薩摩ハーブ鶏のレバー煮



旨辛豆腐



豚汁



フルーツミックスヨーグルト