



免疫力を高める 食事のポイント

体の免疫力が低下すると、ウイルスが侵入しやすくなってしまいます。
新学期を元気に迎えるために、手洗いうがい、マスク着用はもちろん、
食事から対策をしていきましょう！

Point 1 腸内環境を整えよう！

腸には多くの免疫細胞が存在するため、腸内環境を整えることは免疫力アップにつながります。



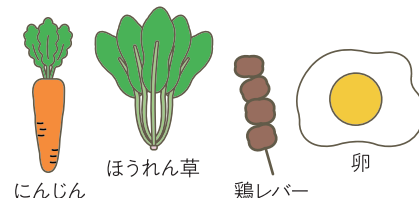
Point 3 タンパク質を摂ろう！

タンパク質は免疫細胞の材料になります。
体では作ることのできない必須アミノ酸を食事から摂りましょう。

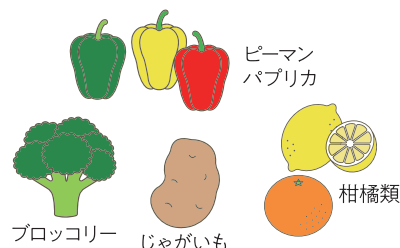
Point 2 ビタミンA・C・Eを摂ろう！

ビタミンA・C・Eはいずれも強い抗酸化力を持ち、免疫力の向上に役立ちます。

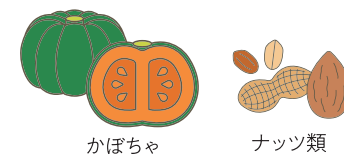
ビタミンA
皮膚や粘膜を丈夫にする



ビタミンC
皮膚や血管、筋肉を丈夫にする



ビタミンE
血行を促進する



大学生協食堂 おすすめメニュー

おからの彩りサラダ

ブロッコリーピーナッツ和え

フルーツミックスヨーグルト

豚肉キムチ炒め

豚汁

