

栄養だより



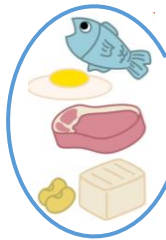
「免疫力をアップ！インフルエンザや コロナウイルスにかからないための食事の工夫」

昨年はコロナウイルスが猛威をふるい、ウィズコロナ（コロナとともに）で生活様式が一変しました。人との距離をとる、丁寧な手洗い、マスクの着用がすっかり身についてきました。その上で、今こそ免疫力アップが必要です。免疫力は免疫細胞の強さのことで、免疫細胞は体内に入ってきたウイルスや細菌を撃退する働きがあります。そして免疫細胞の70%程度は腸に存在するため、腸の調子を整えることが大切になります。



ポイント1 バランスのよい食事

① 3食とも**主食・主菜・副菜・汁物**をそろえる。



② **良質のたんぱく質**を適量とる
(特に食物繊維やビタミンB群が豊富で整腸作用のある**豆腐**や**納豆**などの**大豆製品**がおすすめ)



ポイント2 腸の調子を整える食事

① **発酵食品**を取り入れる

ヨーグルトなどの乳酸菌



乳酸菌は免疫細胞を活性化するので免疫力をアップする効果がある。

納豆



強い抗菌作用があり、O-157やサルモネラ菌の感染も予防するといわれている。腸内の悪玉菌を減らすことで善玉菌の増殖を助ける。

味噌



抗酸化作用があり、免疫細胞の老化防止が期待できる。

② **食物繊維**を取り入れる

緑黄色野菜



ビタミン類も多く含み、抗酸化作用や解毒作用がある。

きのこ類



免疫機能を活性化する成分が多く多く含まれている。

その他にも免疫機能を高める食品はたくさんあります。良いからといって同じ食品ばかり食べると、栄養が偏ってしまって、効果が期待できないことも・・・

また、体温が1度下がると免疫力が約30%下がるとも言われています。冷たい食べ物や水分の多い食べ物、糖分・脂肪分が多いものなど体を冷やすものは控えめにしましょう。

寒い時期には特に、炒める・焼く・蒸す・煮るなど加熱調理した料理をいただいて、心も体も温めて、インフルエンザ・コロナウイルスに打ち勝ちましょう。