

免疫力を高めよう！

●「免疫」ってなに？

細菌やウイルス、がん細胞など身体にとって異物と認識されるものが侵入してきたときそれを排除しようとするシステムのことを「免疫」といいます。



※イラスト：朝日新聞Reライフ.netより

●免疫力を高める食事とは？

1日3食バランスの良い食事を心がけましょう！

副菜：ビタミンやミネラルを多く含む

☞野菜やきのこ類、海藻類など

抗酸化作用のあるビタミンを含みます。カリウムを多く含む食品もあるため水さらしや茹でこぼしをしましょう

主食：炭水化物を多く含む

☞ご飯・パン・麺など

エネルギー源になります。過不足なく食べるようにしましょう。



主菜：たんぱく質を多く含む

☞魚・肉・卵・豆腐・大豆製品

たんぱく質は免疫細胞を作ります。不足すると免疫力が低下しますが、摂り過ぎると高リン血症に繋がります。1食に手のひらサイズの量を目安にして過不足なく食べましょう。

体温を上げる

体を温める食材を摂り入れる



免疫力を高めるビタミンを摂る

免疫力を高めるためには抗酸化作用のあるビタミンを含む食材をとることがおすすめです。



ビタミン類を多く含む野菜や果物はカリウムも多く含んでいます。同じ食材ばかりにせず色々な野菜からビタミンを摂るようにしましょう！

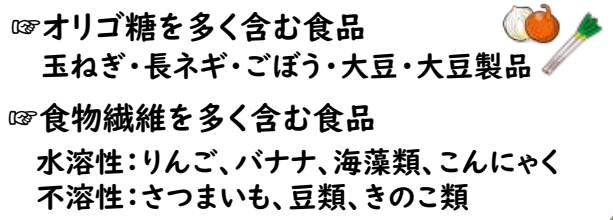
腸内環境を整える

「腸は人体最大の免疫器官」とも呼ばれています。腸内環境を整えることで免疫力が高まります。発酵食品や食物繊維を多く含む食品を取り入れ、善玉菌を増やして腸内細菌のバランスを整えましょう！

善玉菌を多く含む食品を食べる



善玉菌のエサになる食品を食べる



★カリウムやリン、塩分の多い食品もあります。食べる量や頻度には注意しましょう。