



免疫力を高める食事

2020年12月号

栄養だより

法円坂メディカル 管理栄養士

寒くなって体調を崩しやすいこの季節。
ウイルスや細菌、異物などの外敵に抵抗して体を守っているのが「免疫」です。
免疫機能の主役は血液成分の白血球です。
病気に負けない体にするためには免疫力が大切です。

免疫力をアップさせるには

- ・たんぱく質をしっかり摂る
免疫細胞の材料となります。
魚介、肉、卵、大豆製品



・野菜をたっぷり食べる

野菜やきのこ、海藻類に含まれるビタミンやミネラル、特にβ-カロテンやビタミンC、Eには免疫を高める力があります。

緑黄色野菜やきのこに特に豊富



・ミネラルを摂る

カルシウムや亜鉛、セレンなどは免疫細胞を増やし活性化してくれます。

魚介類や乳製品



・整腸作用のある食品も忘れずに

腸内細菌のバランスを整えると免疫細胞が働きやすい環境になります。

きのこ類、海藻類、豆類（食物繊維）

納豆、味噌、ヨーグルト、キムチ（発酵食品）



ひとつの食品をたくさん食べても免疫力は高まりません。
大切なことは全体のバランスです。
そのためには、まず主食、主菜、副菜をそろえましょう。
いろいろな食品を摂ることで栄養のバランスが整います。