

「食事で免疫力アップ！」

みなさん、こんにちは。コロナウィルスの感染でまだまだ不安な日々が続いています。感染予防には、免疫力を高めることが大切です。そのために、適度な運動・ストレスをためない・睡眠、そしてバランスのとれた食事があげられます。今回は「免疫力アップの食事」を紹介いたします。免疫力を上げる事は夏バテ予防にもつながりますので参考にされてください。

※3月に「リハビリ講座」をアップしておりますので併せてご覧ください。

○たんぱく質をしっかり摂る



免疫細胞の材料になるたんぱく質は、肉・魚介類・卵・大豆製品に多く含まれます。毎食取り入れ、いろいろな種類を食べましょう。

○植物性食品をたっぷり！



旬の野菜、果物はビタミン、ミネラルを多く含みます。免疫細胞を増やし、活性化させ粘膜を丈夫にするので、ウイルスの侵入防止に役立ちます。

○腸内環境を整える



免疫細胞の多くは腸にあると言われて
います。腸内細菌のバランスを整える事
で免疫細胞が働きやすい環境になりま
す。乳製品、オリゴ糖、発酵食品、食物
繊維を積極的に摂りましょう。主食を
玄米、胚芽精米にするのもオススメです。

免疫力はひとつの食品だけを食べ続けても高まりません。何より大切なのは食事全体のバランスです。主食・主菜・副菜をそろえバランスを整えましょう。

最後にもうひとつ！楽しみながら食事をする「リラックス効果」でさらに免疫細胞が活性化します。

まだまだ暑い日が続きます。お元気にお過ごしください。

管理栄養士 松田 直美

