

# ウイルスに負けない！ 免疫力を高める食生活

免疫力を高めることは、新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスなどに対する防御力を高めるだけでなく、さまざまな病気の予防に繋がります。

免疫には、「自然免疫」と「獲得免疫」があります。自然免疫は、先天的に備わった免疫で、生活習慣によって働きが強まったり弱まったりします。獲得免疫は、特定の病気になることで後天的に得られる免疫です。

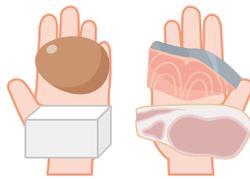
新型コロナウイルスに対しては、自然免疫を高めておくことが大切です。ウイルスに負けないための食事についてお伝えします。

## 免疫細胞をつくる “たんぱく質”

たんぱく質は免疫細胞を作る材料です。卵、大豆製品、肉類、魚介類などの良質なたんぱく質をとることで、免疫細胞の働きが良くなります。

## 〈1日のたんぱく質の目安〉

手のひらに薄くのるくらいが1日の目安です



- 例)
- ・卵… 1個
  - ・豆腐… 1/4丁
  - ・薄切り肉… 2枚程度(約60g)
  - ・魚切り身… 1切れ(約80g)

## 免疫機能を高める “抗酸化ビタミン”

抗酸化ビタミンは、ストレスや生活習慣の乱れから発生する活性酸素の働きを抑え、免疫力の低下を防ぐ働きがあります。

## 〈抗酸化ビタミンの多い食材〉



ビタミンA

トマト、人参、ほうれん草など



ビタミンC

ブロッコリー、パプリカ、ピーマンなど



ビタミンE

かぼちゃ、アボカド、アーモンドなど

## 腸内環境を整えましょう

腸には免疫細胞の60～70%が集まっているといわれており、腸内環境を整えることはさまざまな病気への抵抗力をアップさせることにつながります。

### 食物繊維をしっかりとりよう

便秘の予防・解消に効果があると同時に、善玉菌の割合を増やし、腸内環境を整えます。



きのこ類、海藻類、ごぼう、豆類、いも類など

### 発酵食品で善玉菌をアップ！

乳酸菌や納豆菌などが多く含まれており、腸内の善玉菌を増やす効果があります。



納豆、みそ、漬物、ヨーグルトなど

### お肉のとりすぎに注意しよう

肉類の脂肪やたんぱく質は悪玉菌のエサとなり、腸内環境を悪化させる原因となります。



★肉料理に偏らず、魚や大豆製品などバランスよくとりましょう

●問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666

## あすてらす 健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。  
お気軽にお越しください。☎72-6682 毎週月～金曜日  
午前9時～11時 午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)