

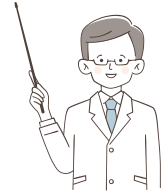
免疫力を高める食事で、

元気に秋冬を乗り越えよう

乾燥する秋冬は、風邪やインフルエンザなどの感染症が増える時期です。免疫機能を高める食生活で、元気にこの季節を乗り越えましょう。

食生活と免疫力はどんな関係があるの？

自分の体は自分が選んで食べたものでできています。そのため、好きな時間に好きなものだけを食べることが習慣になると、栄養の偏りで肥満や血圧の上昇、便秘などの健康トラブルが発生します。また、食習慣が乱れると、栄養素の吸収がうまくいかず、十分な免疫機能の発揮が期待できなくなります。



免疫力を高める食事のポイント！

ビタミンACE(エース)を摂る

ビタミンA・ビタミンC・ビタミンEの3つを総称して「ビタミンACE」と呼ばれています。バランスの良い食事に加え、ビタミンACEを積極的に取り入れましょう。

【ビタミンA】

皮膚や喉、鼻、消化器官などの粘膜を正常に保つことで、感染症を防ぎます。また、肌の乾燥を防いだり、新陳代謝を促す働きがあります。

(例)レバー、ウナギ

卵、にんじん

かぼちゃ、春菊 など

【ビタミンC】

皮膚を丈夫にしたり、眼の病気の予防にも注目されたりしています。また、細胞同士の結合を高めてウイルスの侵入を防ぎ、体内に入ってきたウイルスを排除する白血球を活性化させる働きや、病気やストレスの抵抗力を強めます。

(例)ブロッコリー、キャベツ

パプリカ、キウイ、じゃがいも
など

【ビタミンE】

血行を促進し、皮膚の老化を抑え、体内の脂質の酸化を防いで、生活習慣病や老化に立ち向かうビタミンです。また、ビタミンCと一緒に取ることさらに抗酸化力が高まります。

(例)ほうれん草、かぼちゃ
アーモンドなどのナッツ類 など



『レバー×レモン』で美肌づくりをサポート

レモンに豊富なビタミンCは、ビタミンAとともに美肌づくりを助ける働きがあります。組み合わせ料理で美肌力アップ♪



腸内環境を整える

腸には、免疫細胞が多く存在しています。腸内環境が整うと、細胞が働く環境が良くなり腸内の善玉菌が増えて、免疫細胞も活性化されます。

【和食を心がけて腸内を元気に！】

腸に存在する菌は、約200種類以上あります。乳酸菌などの多種多様な善玉菌を取り入れることが大切です。

和食は、発酵食品(納豆、みそ、漬物など)を使ったメニューが多く、根菜や海藻などの食物繊維を摂取しやすくなります。和食の基本である一汁三菜で多くの食材を取り入れてみましょう。また、適度な運動や体を温めることで、寒い冬に打ち勝つ体づくりを始めましょう。

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。お気軽にご相談ください。

☎72-6682 毎週月～金曜日 9時～11時/13時～16時(あすてらす休館日を除く)