

## 免疫力を高める食生活で

## 感染症を予防しましょう



免疫力とは、体内に侵入してくるウイルスや病原菌を防ぎながら、体内に発生する異常な細胞を除去する、自身の体を守る力のことです。免疫力が低いと、さまざまな病気にかかりやすくなります。日頃から免疫力を高める食事と休養をとり、適度な運動を行うことが大切です。免疫力を高めて、病気から身を守りましょう。

## 腸が重要なカギ!?

免疫力を高めるには、1日3回の規則正しい食習慣で腸内環境を整えることが大切です。また体全体の免疫細胞の約7割が腸に集中しているため、腸の状態を健康に保つことが重要なカギとなります。免疫力アップの食品を意識しながらバランスよく食べましょう。

## 免疫力アップの食品

## たんぱく質

## ●肉や魚介、豆腐や大豆製品、乳製品など

免疫細胞や皮膚・粘膜の材料となるたんぱく質は免疫力の土台を支える栄養素で、不足すると免疫力が落ちやすくなります。たんぱく質源となる食材は毎日の食事で欠かさず摂りましょう。



## きのこ類

## ●ぶなしめじ、えのきたけ、エリンギなど

食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。中でもβグルカン(食物繊維の一種)という成分は、腸の免疫細胞に直接作用して免疫力を高め、便秘の改善や抗がん作用があります。



## 発酵食品

## ●ヨーグルト、納豆、みそ、キムチなど

乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を多く含み、腸内の善玉菌を増やす効果があります。そのため便通を良くし、腸の免疫細胞を活発にしてくれます。



## 体を温める食品

## ●生姜、にんにく、ネギ、玉ねぎなど

体を温めたり、血流を促進したりする作用があります。体温が上がると免疫細胞の働きが活発になり、感染症やアレルギーなどの病気にかかりにくくなります。また温かいものを食べると、冷えて緊張した体が緩み血流が良くなるので、リラックスして疲れも解消できます。特に寒く乾燥した冬は、体を芯から温める食生活を心がけ、寒い冬を乗り切りましょう。



## 緑黄色野菜

## ●かぼちゃ、にんじん、ほうれん草など

ビタミンA・C・Eなどの抗酸化ビタミンを多く含み、免疫細胞の数を増やしたり、活性化させる働きがあります。のどや鼻の粘膜の健康を維持することで、細菌やウイルスから体を守り、ストレスへの抵抗力を強めます。1つに偏ることなく、多種類の野菜を組み合わせると効果的です。また、ビタミンA・Eは脂溶性ビタミンのため、油と一緒に調理すると吸収がよくなります。



## 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)