

免疫力を高める食事のポイント

“**新型コロナウイルス**”に感染しないよう免疫力を高めましょう。

免疫力を下げるものに、ストレス、睡眠や運動の不足、喫煙、低栄養や偏った食事などがあげられます。特に食事は免疫力に大きく影響します。

免疫力はすぐにはあがりません。「**栄養バランスのとれた食事**」を毎食すること、その積み重ねです。次の3つのポイントに気をつけましょう。



1. 粘膜を丈夫にする

ウイルスや細菌などを身体に侵入させないために、私達たちの鼻や口・のど・胃腸などには「**粘膜バリア**」があります。粘膜を丈夫にするためには、たんぱく質と一緒にカロテンやビタミンA・Cを多く含む野菜をしっかりとりましょう。

- ビタミンAの多い食品・・・うなぎ・ホタルイカ・しらす干しなど
- カロテンの多い食品・・・緑黄色野菜・海藻
- ビタミンCの多い食品・・・緑黄色野菜・果物



例えば
にんじんのきんぴら、
ホタルイカのぬた、
ひじきの煮物、
ほうれん草と卵の炒め物



2. 体力をつける

ウイルスなどの侵入を防ぐためには、「**抵抗力を高めること**」＝「**体力をつけること**」です。そのためには朝食など抜かない、特に炭水化物は大切です。必要なビタミンB群と一緒に**体力アップ**をはかりましょう。

- 炭水化物の食品・・・ごはん・パン・麺類・芋類
- ビタミンB群の食品・・・豚肉・大豆・など



例えば
大豆ごはん、
蒸し大豆サラダ、
豚肉の生姜炒め
肉じゃが



3. 腸を元気にする

免疫細胞は腸に70%存在すると言われています。善玉菌を増し、腸内環境を整えましょう。発酵食品は腸内環境を整え、食物繊維は善玉菌を増やします。

- 発酵食品・・・キムチ・納豆・ヨーグルト・チーズ
- 食物繊維の多い食品・・・根菜類・海藻・きのこ類など



例えば
豚キムチ炒め、
納豆和え、海藻サラダ、
きのこポン酢
フルーツヨーグルト