

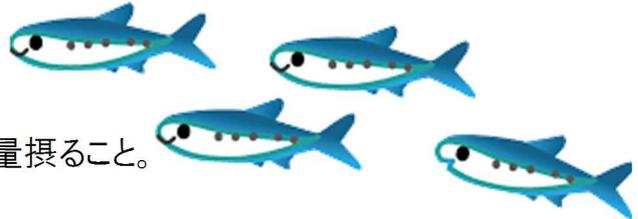
コロナ禍の中、TV などから「免疫力を高めウイルス対策をしましょう。」とよく耳にしますが、具体的にどうしたらいいのでしょうか？

睡眠や運動と並んで大切な栄養と食事について、おさえておきたい6つのポイントをお知らせします

1 たんぱく質

魚、肉、卵、大豆・大豆製品などを偏りなく適量摂ること。

目安 1回の食事で手のひらの大きさ

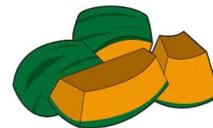


2 ミネラル・ビタミン

葉物類と根菜類、緑黄色野菜を偏りなく食べましょう。

目安 野菜は1回の食事で両手に山盛り1杯、

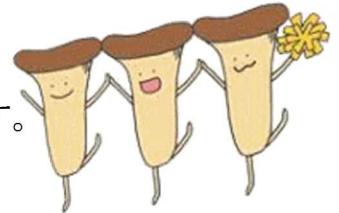
果物は1日で人差し指と親指の輪の中(両手)に入る大きさ



3 食物繊維

腸内の善玉菌を増やし腸内環境が整うと免疫細胞が活性化されます。

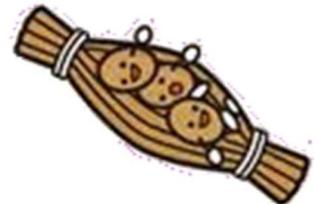
豆類やキノコ類、海藻類、野菜や果物に多く含まれます。



4 発酵食品

食物繊維同様、発酵食品も腸内の善玉菌を効率的に増やします。

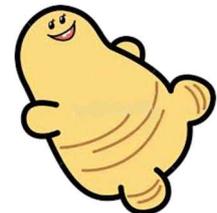
納豆、ヨーグルト、キムチ、みそなど



5 身体を温めるものを摂る

体温が1度下がると、免疫力が30%下がると言われています。

ショウガ、ネギ、ニンニク、唐辛子には体温が上がる成分が含まれます。



6 定期的に水分を摂る

鼻と喉は細菌やウイルスが侵入しないように粘膜で覆われています。しかし、体内の水分量が減ると粘膜が乾燥し、外敵が侵入しやすい状態になります。また、水分量が不足すると血流が悪くなり、免疫力が低下します。

目安 1日にコップ(200ml)を6~8杯



「免疫」とは、外敵から身体を守る安全装置です。安全装置の稼働には多くの種類の食品や栄養素が関わります。免疫力UP = バランスのとれた食事です。