

免疫力を高める食事のポイント

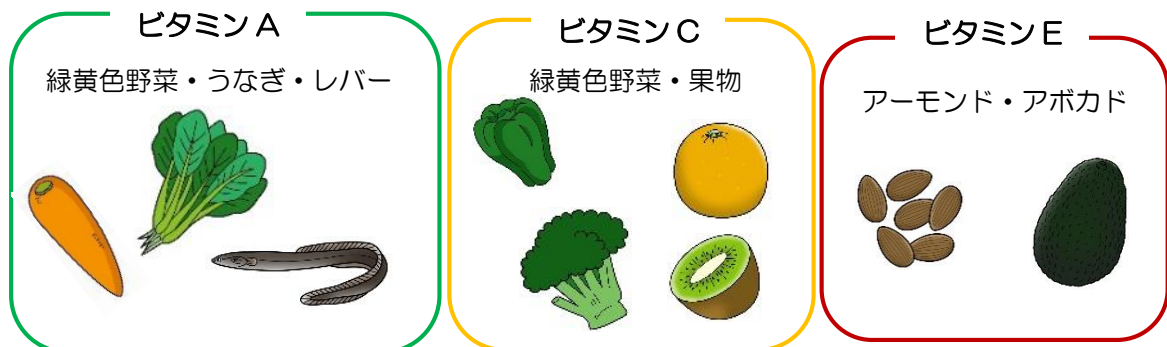
免疫力は年齢と共に低下しやすくなります。“新型コロナウイルス”のみならず様々なウイルスからの感染を防ぐためには『**バランスのとれた食事**』
主食(ご飯類)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質のおかず)と
副菜(野菜類のおかず)を**毎食そろえて**食べることが大事です。



1. 抗酸化成分をとって粘膜を健康に保つ

赤・黄・緑などカラフルな食卓にしましょう

抗酸化成分(ビタミンA・C・E)は体内の細胞の老化を遅らせ、免疫力を高める働きがあります。特に**ビタミンA**は皮膚や粘膜を正常に保つ作用があります。さらに免疫力を高めるには脳内神経伝達物質の働きを正常にする**たんぱく質**もしっかり摂ることが必要です。



2. 食物せんいで腸内環境を整える

よく噛んで感染を防ぎましょう

腸内の善玉菌が増えることで、腸内環境が整いウイルスの増殖を防ぐことができます。善玉菌を増やすには、チーズやヨーグルト、納豆などの発酵食品を摂ると効果的です。また、よく噛んで唾液をたくさん出して感染を防ぎましょう。

食物せんい

根菜類・きのこ・海藻



発酵食品

納豆・チーズ・ヨーグルト



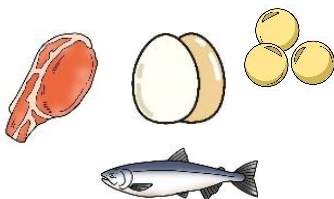
3. 筋肉や骨の材料をとって筋力低下を防ぐ

不足しがちなビタミンD！日光浴でビタミンDアップ

自宅で過ごす時間が長いと筋力が衰えます。適度な運動と共に筋肉を作る材料のたんぱく質を毎食きちんととりましょう。さらに骨を維持するカルシウムや骨や歯へのカルシウムの沈着を助けるビタミンDも合わせて必要です。さらに、ビタミンDは免疫力を強くします。また、ビタミンDは紫外線を浴びることによって体内で作られます。

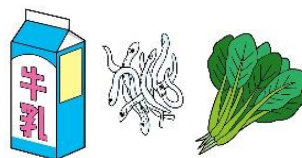
たんぱく質

肉・魚・卵・大豆



カルシウム

牛乳・小魚・小松菜



ビタミンD

鮭・サバ缶・きのこ

