



食事と免疫力



基本的な習慣が一番大切です!

1日3食しっかりと食べ、生活リズムを整える

- 適正なエネルギー量をとる。
(大人ならば、体重が変化しない)
- 食事内容を充実させ、間食、夜食は控えめにする。
- 体の修復に関係するホルモンの分泌を低下させるので、夜更かしはしない。

主食・主菜・副菜を揃えた栄養バランスのよい食事

- たんぱく質を十分にとり、体の修復を早める。
- 副菜(野菜のおかず)は1日5皿以上食べる。(1皿は70g位片手に収まる器に一杯)



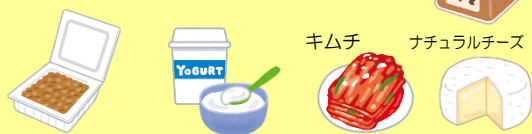
免疫力をあげる食事 + αの工夫

腸活

小腸はヒトの免疫機能の90%以上をつかさどるといわれます。腸に住んでいる「よい菌」を増やして免疫力を向上!!

発酵食品

食品中のよい菌を取りこむ



食物繊維

よい菌を増やす腸の環境を作る



ウイルスの侵入口である目・鼻・口などの粘膜を丈夫にする。

ビタミンA



ウイルスを攻撃する白血球の働きを強化する。

ビタミンC

