



バランス食で免疫力を高めよう

～免疫力アップの食材～



1日3食を決まった時間に摂り、身体のリズムを整えましょう。

糖質の多い食品に偏ると野菜や蛋白質の不足が生じます。1日に必要な蛋白質は両手全体に乗る程度に、野菜（350g程度）と適量の果物（200g程度）は積極的に摂り、塩分を控えましょう。

～免疫力をあげる食材の一例～

✿納豆（なっとう）

納豆菌は食中毒の原因となる菌に強く、またサポニンという成分が免疫細胞のエサとなるため、積極的にとりたい食品です。



✿ヨーグルト

身体にある免疫細胞は、腸内に多くいるので環境を整えるため、ヨーグルトのビフィズス菌がおすすめ。一日1回摂りましょう。



✿長いも（ながいも）

ぬめりに含まれるムチンは、免疫力を高め疲労を回復してくれます。ビタミンB、ビタミンCやカリウムなども含まれ、風邪予防にも効果的です。



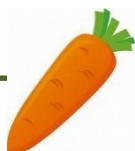
✿りんご

ポリフェノールは抗酸化成分があり、免疫細胞を活性化させてくれます。



✿人参（にんじん）

カロテンがダントツに多く、カロテンは皮膚や粘液を強くします。油と一緒に食べるのがおすすめ。（野菜炒め、きんぴらなど）



✿バナナ

精神を安定させるセロトニンの材料になる物質も豊富。抗酸化作用のポリフェノールや、善玉菌のエサとなるオリゴ糖も多く含みます。シュガースポット（黒い斑点）が多いほど抗酸化作用が高まります。



✿鶏肉（とりにく）

鶏肉には「イミダペプチド」という成分が、筋肉疲労を防ぐ効果があります。



✿ブロッコリー

ビタミンCとカロテンが豊富。がん予防や生活習慣病改善の強い味方。

