

# 免疫力を食事で高めよう！

これだけ食べれば身体に良い！という食材はありません。

色々な栄養素がそれぞれ働くことで  
身体に良い影響を与えてくれます。

チェック！



## ①たんぱく質

身体の体温が低いと、免疫細胞の活性が鈍くなるとも言われています。身体の体温を下げないためには、筋肉が必要です。そのため、筋肉の維持や免疫の材料となるたんぱく質は欠かせません。

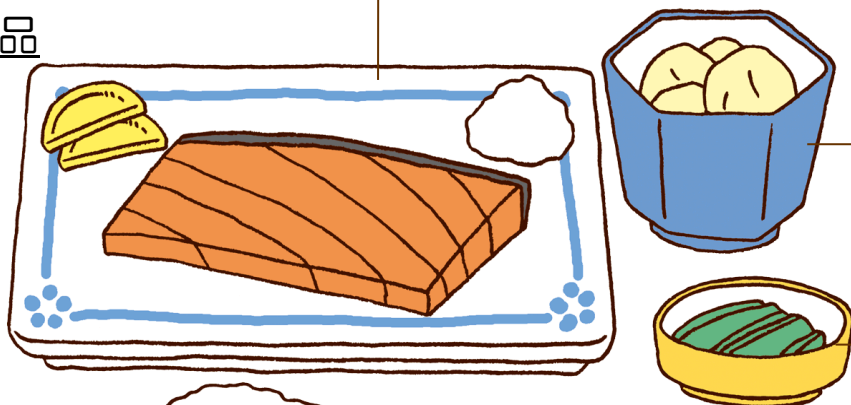
食材

肉、魚介類、卵、大豆製品、乳製品

腸内環境も整えよう！

・免疫機能は特に腸内に集中しているといわれています。腸内の環境を整えるためには食事でも大きく影響しています。食物繊維を多く含んだ野菜類や発酵食品などしっかり食べましょう！

よろしくね！

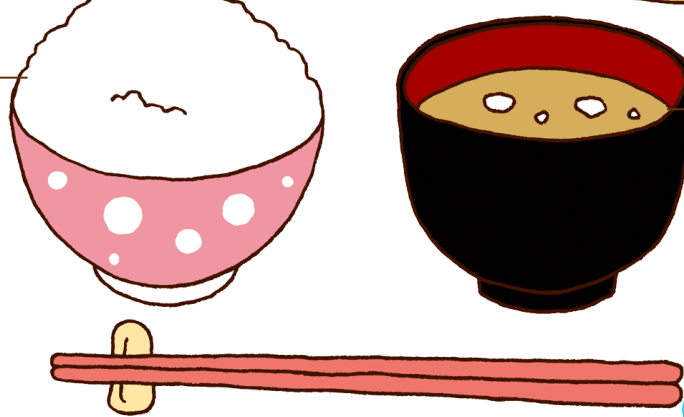


## ②炭水化物

エネルギー源として主として使われます。体型を気にして食べない方もいますが、炭水化物の不足が続くと、身体のエネルギーを維持するためたんぱく質をエネルギー源に切り替えてしまいます。筋肉の減少や体温低下にもつながるため、しっかりと摂りたい栄養素です。

食材

ご飯、パン類、麺類、いも類



## ③ビタミン類

鼻などの粘膜の保護機能をも高めるビタミンA、免疫力を高めるビタミンCなど様々な種類があります。エネルギーを効率的に使うために欠かせないものです。

食材

ビタミンA：ほうれん草、にんじん、カボチャなどの緑黄色野菜、チーズ

ビタミンC：いちご、みかん、ブロッコリー、ほうれん草などの果物や野菜

3食しっかり食べる  
(欠食しない)

主食も食べて、  
身体を温める

野菜は1日  
350gを目標に