

# ハートフル栄養通信



Heartfulハートフルサンク

認定栄養ケア・ステーション 管理栄養士

## 食事で免疫力アップ！

平素は、ハートフルサンクに格別のご愛顧を賜りまして、厚くお礼申し上げます。  
地域の皆様に健康情報お届けするために、毎月「健康・栄養」通信をお届けさせていただきます。  
さて、2月は1年で最も寒い月になりますし、現在は新型コロナウイルスとインフルエンザなどの感染症が猛威をふるっています。自分の体は自分で守る手立てを身につけましょう。

空気が乾燥する冬は、インフルエンザなどの感染症が流行する季節。寒さが本格化する前に、新型コロナウイルス・インフルエンザなどの感染症にも負けない免疫力を備えましょう

### ～食事で免疫力アップ！カギは腸内環境！～



腸は口から食べた食べ物を消化・吸収する場所であるとともに、食品と共にウイルスや病原菌などが侵入してくるリスクが高い場所。そのため体全体の免疫細胞の約7割が腸に集まっています！

#### ① 1食で3品目以上そろえる

バランスよく食べることで、腸内環境が整います

- 主食**：ご飯、パン、麺類
- 主菜**：肉、魚、卵、大豆・大豆製品
- 副菜**：野菜、きのこ、海藻類

**プラス**で牛乳・乳製品、果物も一緒に

和食が基本



#### ◎ビタミンA

レバー、うなぎ、まぐろ、卵 など

#### ◎ビタミンC

ピーマン、柿、オレンジ など

#### ◎ビタミンE

アーモンド、落花生 など

#### ② 抗酸化作用のあるビタミンをとろう

抗酸化作用のあるビタミンは、体を守り、免疫力低下に対する予防効果が期待できます

ビタミンA    ビタミンC    ビタミンE

#### ③ 善玉菌を増やそう

善玉菌：腸にいい働きをもたらす腸内細菌  
**発酵食品・食物繊維**をとろう

#### ◎発酵食品

ヨーグルト、納豆、味噌 など



#### ◎食物繊維

野菜、海藻類、きのこ類、豆類 など



### 生活習慣も大切！

適度な運動    体を温める    ストレスをなくす