

# ハートフル栄養通信 2023年 11月

「食べること」を支援します！

Heartfulハートフルサンク 栄養指導部 管理栄養士



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。乾燥が気になる季節になりました。お食事はしっかり食べられていますでしょうか？配食のお弁当を通して皆様のお食事をサポートできていること嬉しく思います。お食事でお悩みがありましたら、私たち管理栄養士にご相談くださいね。

## 免疫力アップの食事について

新型コロナウイルス、インフルエンザ、風邪、などウイルス感染による病気がはやる季節になりました。

病気にかからないようにするためにも、体のバリア機能を強化しておきたいところですね。積極的に摂取したい食品や注意事項を以下にご紹介します。

### たんぱく質を摂ろう

体の細胞や免疫物質を作るたんぱく質を摂りましょう。肉や魚、大豆製品、乳製品、卵とまんべんなく食べましょう。



### 野菜（きのこ、海藻）

病原体に接する皮膚や鼻の粘膜などのバリア機能を正常に保ったり、腸内細菌のバランスを整えてくれます。



### 発酵食品を食べよう

味噌、醤油、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品に含まれる乳酸菌が腸内環境を整えてくれます。



### ビタミンA

ビタミンAは細菌やウイルスをやっつけるマクロファージを増やし免疫力を高めてくれます。



### ビタミンC、E

野菜や果物に多く含まれるビタミンCやEは免疫機能を調整する働きがあります。



### 体を冷やす食べ物注意

体温が低下すると健康的な免疫力も低下するので、冷たい飲み物やサラダ、果物のとりすぎに注意しましょう。朝起きたらコップ1杯の白湯を飲むと良いです。



身近なお悩みに管理栄養士がお答えします。食事・栄養でお悩みございましたら、お気軽にご相談ください。管理栄養士 山本080-7258-8465（月～金 9:00～18:00）