

免疫力 を高める食生活



「免疫力」とは体外から侵入してくるウイルスなどを撃退する自己防衛システムです。しかし偏った食生活や不規則な生活習慣、ストレスが免疫力の低下につながります。

～普段の生活でひと工夫し、免疫力を上げていきましょう～



免疫力アップに効果的な栄養素って何？



①たんぱく質
(筋肉や臓器の栄養素)



肉、魚、卵、大豆製品

②乳酸菌、発酵食品
(腸内改善に効果的)



ヨーグルト、味噌、納豆

③ビタミンB1
(疲労回復)



ねぎ、ニンニク

④ビタミンA
(細菌感染予防に効果的)



緑黄色野菜

⑤ビタミンC
(免疫力細胞の活性化)



緑黄色野菜、果物

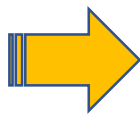
⑥ビタミンE
(細胞の若返り)



アーモンド等の種実類

間食でひと工夫！

【甘いデザートやスナック菓子】

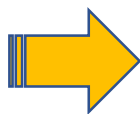


【ヨーグルトや果物へ】

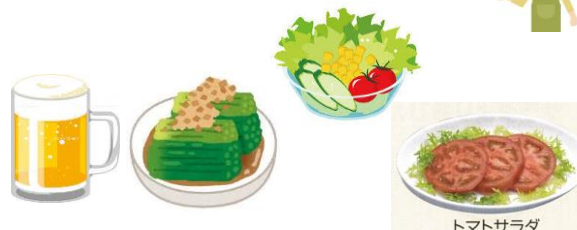


おつまみでひと工夫！

【脂質の多い揚げ物中心】



【野菜たっぷりへ】



トマトサラダ

★さまざまな食材を取り入れてバランス良く摂取し、規則正しい食習慣を心がけましょう！

健康づくり
(免疫力アップ)には

栄養
バランス

適度な
運動

休養
リフレッシュ

が大切