

免疫力アップ食事術

～感染症予防のために、今できること～

免疫力が低下すると、感染症にかかりやすくなり、重症化するリスクも高くなります。そこで、免疫力をアップし、感染症予防に効果が期待できる食事をお知らせします。

免疫力^{アップ}UPの5か条

その1 1日3食しっかり食べる

3度の食事でウイルスに負けない体力を維持しよう。

※特に朝食は「腸」に刺激を与え、腸内環境を整えて、免疫力アップにつながると言われています。

その2 主食・主菜・副菜をそろえて食べる

副菜

(野菜・きのこ・海藻類)
ビタミン・ミネラルが豊富。
目安/毎食小鉢1～2皿

主食

(ごはん・パン・めん)
炭水化物が多く含まれ、身体を動かすエネルギー源。



主菜

(魚・肉・卵・大豆製品(豆腐・納豆など))
たんぱく質は免疫細胞を活性化させる大切な働きがあります。
目安/毎食1品

※汁物は具たくさんにすると副菜のかわりになります。
1日1杯くらいを目安にしましょう。

その3 発酵食品をとる

腸内環境が悪化すると、免疫力が低下します。発酵食品には乳酸菌などの善玉菌がたっぷり含まれ腸内環境を整えます。

主な発酵食品

ヨーグルト 納豆 みそ チーズ



その4 食物繊維をとる

食物繊維は、便通を整え善玉菌を増やす効果があります。

食物繊維の豊富な食材

野菜 果物 きのこと類 海藻類 豆類 いも類



その5 ビタミンA、C、E(エース)をとる

身体の免疫力を高める効果があります。さらに、がん・老化・免疫機能の低下を抑える「抗酸化作用」もあります。

ビタミンA

人参、かぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜など



ビタミンC

ピーマン、ブロッコリー、ゴーヤ、じゃが芋、果物など



ビタミンE

かぼちゃ、モロヘイヤ、魚介類、ごま、ナッツ類など



※医師から食事指導を受けている方は、その指示に従ってください。

■問合せ先 笛吹市役所 健康づくり課 ☎055(262)1972