

免疫力を高める食事とは？

新型コロナウイルスの流行で、「免疫力向上」が注目されています。免疫力を高めるには、ストレスを溜めない、運動するなどいろいろな方法がありますが、食事を工夫することも大切です。そこで今回は「免疫力を高める食材」についてご紹介していきます！ぜひ、目を通して見てください！

～ 免疫力を高める食材 ～

肉・魚・たまご

たんぱく質の摂取源になる食品です。たんぱく質は、からだを構成している細胞だけでなく、**からだを菌やウイルスなどから守る免疫物質のもとになります。**



乳製品・大豆製品

腸内環境を整え、免疫機能を調節する乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を多く含みますが、**長期間すみ着くことはない**ので、**毎日摂り続けることが大切**です。



バランスよく
摂りましょう！

きのこ類

きのこ類は、低カロリーで食物繊維が豊富です。食物繊維は**腸内にある善玉菌のエサ**になり、**善玉菌を増やす作用があるので腸内の免疫力を高めます。**



野菜・果物

ビタミンやミネラルの摂取源になる食品です。ビタミンやミネラルには、**免疫を正常に機能させる作用があるため、不足しないように注意**しましょう。



～ 栄養が偏った食事で免疫力が低下するリスクも ～

たんぱく質不足

高齢になるとあっさりしたものを好む方が増えるなど、食の嗜好が変化します。肉類を食べないといった食生活が長く続くと、**免疫物質をつくるのに重要なたんぱく質が不足し、免疫機能が低下すること**があります。



野菜不足・栄養の偏り

ビタミンやミネラルの量は、**食品や調理法でも変わってくるので、いろいろな食材や献立を取り入れることが大切です。**ただし、野菜に偏った食生活を続けると、**筋力や集中力の低下に繋がってしまいます。**

