



いよいよ夏がやってきました。色鮮やかな野菜をたっぷり摂って、夏の暑さに負けないよう体の調子を整えましょう。また食中毒が発生しやすい時期なので衛生管理に十分注意しましょう。

免疫力を高める食事

病気に負けない身体をつくるためには、免疫力をアップさせることが大切です。

免疫力が高まれば、風邪をひいても症状が長引かず早くよくなります。バランスの良い食事と十分な睡眠、元気に外遊びをして免疫力を高めましょう。

ポイント

食事のポイント

☆いろいろな食材をバランスよく食べましょう☆

食べ物に含まれる栄養素には、免疫力を高めるもの、皮膚や粘膜を保護するもの、全身に酸素を運ぶものなど、多様な働きがあります。また、食べ物から栄養やエネルギーを生み出す際に使われるなど補助的な働きをする栄養素もあります。

特定の食材だけで健康になれるものではなく、いろいろな食材の組み合わせを食べることで健康的な身体づくりができます。

日頃から、いろいろな食材をいろいろな調理法で食べるようにしましょう。

☆朝・昼・晩、3食きちんと食べましょう☆

バランスの良い食事には欠食しないことも大切です。食事回数を減らしてしまうとエネルギーや栄養が足りず、病気に負けない身体づくりができにくくなってしまいます。



特に意識したい栄養

たんぱく質

筋肉や臓器、血液など身体のほとんどがたんぱく質からできています。もっとも基本となる栄養素をしっかり摂って、免疫力を高めましょう。



ビタミンA

ビタミンAは皮膚や粘膜を丈夫にする栄養素です。抗酸化作用も優れているので、ウイルスの侵入をブロックしてくれます。油と相性の良い栄養素ですので、揚げたり炒めたり、ドレッシングと合わせると吸収率がアップ



ビタミンC

ビタミンCは皮膚を健康に保つので傷の治りを良くします。免疫力を高め、病原菌を攻撃する白血球の働きを強化します。熱に弱く、水に溶け出やすい栄養素ですが、じゃが芋に含まれるビタミンCは熱に強い



発酵食品

発酵を促す善玉菌の作用が腸内を活発にして免疫力を高めてくれます。



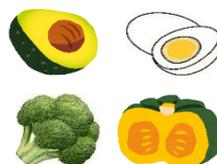
食物繊維

腸内の善玉菌を増やして腸を元気にしてくれます。



ビタミンE

免疫細胞の働きを助けてくれます



亜鉛

免疫機能や免疫力をアップしてくれます。

