



# 免疫について



免疫とは、ウイルスや細菌から体を守る仕組みのことをいいます。免疫機能がうまく働かなくなると、感染症にかかりやすくなったり、病気を発症するリスクが上がります。免疫が正常に働いている状態を保つために食事面で気を付けたいことをお話しします。

## 基本はバランスの良い食事

免疫機能を維持するには特定の栄養素に依存するのではなく、いろいろな食品から免疫に関与する様々な栄養素を摂取することが大切です。まずは、1日3食バランスの良い食事をしっかりと摂ることを心がけましょう。

～バランスの良い食事とは？～

「主食」「主菜」「副菜」を揃えるようにするとバランスよく栄養をとることが出来ます。その他、牛乳などの乳製品や果物を1日に1回食べるようにしましょう。

【主食】

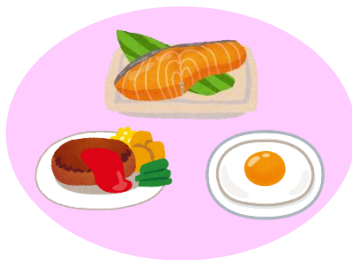
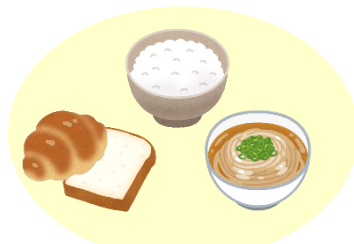
ごはん、パン、麺類など

【主菜】

肉、魚、卵、大豆製品を使った料理

【副菜】

野菜、海藻、きのこなどを使った料理



【その他】

乳製品、果物

## 腸内環境を整える

免疫細胞の6～7割は腸に存在すると言われています。免疫機能を維持するためには腸内環境を良好に保つことも大切です。腸内環境を整えるために善玉菌を含む「発酵食品」を善玉菌のエサになる「食物繊維」「オリゴ糖」と一緒に摂りましょう。

発酵食品



ヨーグルト



チーズ



キムチ



食物繊維



野菜類



果物類



海藻類



きのこ類

オリゴ糖



ぬか漬け



納豆



味噌



野菜類



果物（バナナ）



大豆



ハチミツ

※塩分が多い食品もあるのでご注意ください。

（玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、ニンニク、アスパラガス）

## たんぱく質の摂取を意識する

免疫細胞の主成分はたんぱく質です。不足すると免疫細胞がうまく働かなくなります。



魚介類



卵



肉類



大豆製品



乳製品