



免疫力を高める食生活

風邪やインフルエンザなど、冬は様々な感染症の流行しやすい季節です。免疫力を高めて風邪や感染症にかかるために、食事面で気を付けたいことをお話しします。

免疫とは？

免疫とは、細菌やウイルスなど体に害を及ぼす異物から体を守り、健康を維持する防御システムのことをいいます。

免疫力を高めるには

バランスよい食事を規則正しく食べることが最も大切です！

1日3食、主食、主菜、副菜をそろえたバランスのとれた食事を食べましょう。特定の栄養素に依存するのではなく、いろいろな食品を組み合わせて摂ることで、免疫に関する様々な栄養素を摂取することが大切です。

免疫に関わる主な栄養素

① たんぱく質

免疫細胞や抗体の材料になります



魚



肉



卵



大豆製品



乳製品



など

② ビタミンA、C、E

抗酸化作用が高く、免疫細胞の機能を維持します。

中でもビタミンAは皮膚や、粘膜を強化し、ウイルスや細菌の侵入を防ぎます。



うなぎ



レバー



かぼちゃ



人参



ほうれん草



など



ブロッコリー



パプリカ



いちご



キウイフルーツ

ビタミンA



かぼちゃ



アーモンド



大豆



うなぎ

など

ビタミンC

など

ビタミンE

③ ビタミンD

免疫細胞の働きを調整します。



鮭



さんま



いわし



しらす干し



卵黄



干しいたけ



きくらげ

など