

食事と免疫力

免疫力(ウィルスなどから体を守る力)が高いほど感染症に罹り難く健康を保てますが、加齢に伴い低下します。**免疫力の60~70%は腸でつくられる**ので、まずは食生活を整え低下を防ぎましょう。

ポイント 基本は栄養バランスの良い食事。プラス以下の食品をとると◎

腸内環境を良くする 「食物繊維、オリゴ糖、発酵食品」

腸は栄養素を吸収する一方で、病原体を排除し感染を防ぐ働きもあります。この働きを活発にするのは**善玉菌**(腸内細菌)です。善玉菌を増やし腸内環境を整えましょう！

食事や呼吸で病原体が侵入

腸で病原体を撃退

食物繊維、オリゴ糖

善玉菌のエサとなり善玉菌を増やす



野菜・きのこ・豆・果物などに多い

発酵食品

善玉菌(乳酸菌など)を含む



! 食事ですった乳酸菌は腸に定着しないので、毎日食べて補うのがベスト

手軽にとれる商品は P104

●食物繊維●



●オリゴ糖●



●たんぱく質●



ヨーグルトに混ぜると腸に良いですね。



免疫力の源「たんぱく質」

私たちの体や免疫物質はたんぱく質からつくられているので、不足すると免疫力の低下に繋がります。また、免疫力は**体温が36.5℃以上で活発に働き、1℃下がると30%低下**するので、熱を生み一定の体温を保ってくれる「筋肉」を落とさないためにもたんぱく質をしっかりとりましょう。



免疫力を活発にする「ビタミンC (V.C)」

皮膚や粘膜を丈夫にしてウィルスなどの侵入を防ぐ働きもあります！

V.Cが多い果物(例)

V.Cは、水洗いや加熱で減るので、そのまま食べられる物がオススメ



ベリー類 かんきつ類 キウイフルーツ

一定の物を食べるのではなく、「色々な食品をバランス良くとる」ことが大切です



※V.C以外にも免疫力を活発にするビタミンはあります。