



## 免疫力を高めよう☆



免疫力とは・・・ウイルスや細菌から私たちの身体を守るシステムのことです。

### 免疫力を維持するには

- \*十分な日光をあびる
- \*しっかり睡眠をとり、適度に運動する
- \*いつもと同じ生活リズムをキープする
- \*栄養バランスは1日を通して整える



### 免疫力を高める食材

#### ①たんぱく質を十分にとる



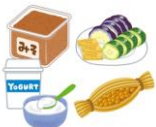
たんぱく質は細胞の主成分のため、良質なたんぱく質の摂取は免疫細胞の働きを良くします。

#### ②緑黄色野菜を積極的に食べる



緑黄色野菜には、粘膜の健康を保つビタミンAや白血球の働きを強化するビタミンCが豊富に含まれています。

#### ③食物繊維や発酵食品で腸内環境を整える



腸内環境を整えると、免疫力を高めることができます。  
発酵食品や食物繊維を多く含む食品で腸内を整えましょう。



#### ④体温を上げる



体を温めることで免疫細胞が活性化し、免疫機能が高まります。  
根菜類、いも類、生姜などは体を温める効果があるといわれています。



免疫力を高めて、元気に過ごしましょう☆

