

11月に入り、肌寒さを感じ始めるようになってきましたね。  
季節の変わり目では、体調を崩しやすくなってしまいがちです。  
そこで今回は、免疫力を高める食事について紹介していきたいと思います。  
今日から免疫力アップを意識して食事をしてみましょう。



## 免疫力アップの食事とは

### ・たんぱく質を摂取する

たんぱく質は免疫細胞の主成分であり、免疫力の土台を支える栄養素です。たんぱく質が不足すると免疫細胞が減少してしまいます。たんぱく質源となる食材は毎食欠かさず食べるようにこころがけましょう。



### ・腸内環境を整える

腸は全身の免疫細胞の約60~70%が集まる免疫のカギとなる臓器です。

そのため、腸内環境を良い状態に保つことが免疫力を高めることにつながります。

以下の食品は、良好な腸内環境を保つために必要な善玉菌に関与する食品です。



善玉菌を含む食品と善玉菌のエサになる食品を一緒にとるとより効果が期待されます。

### ・抗酸化作用のあるビタミンを摂取する

抗酸化ビタミンは免疫細胞を強化し、免疫力を高めます。



免疫力が正常に機能するためには、多くの栄養成分をバランス良く摂取する必要があります。  
ある特定の栄養素や食品に偏ることなく、栄養バランスの摂れた食事を摂るようにしましょう。

自分にとって適正なエネルギー、タンパク質量って…??  
管理栄養士があなたの疑問にお答えします。栄養相談実施中!!  
主治医の先生またはスタッフまでお声がけ下さい。

