

免疫力アップでコロナ予防!

~ウイルスに負けないからだづくり まずは毎日の食事から~



そして
笑顔

○日頃の生活習慣から免疫力アップ

免疫力と生活習慣は大きく関わっています。規則正しい生活習慣を身につけることが免疫力アップの近道になります。

免疫力アップ

バランスの良い食事
体を冷やさない
笑う（笑顔）
リフレッシュをする
十分な睡眠をとる
禁煙 適度な運動

免疫力ダウン

過食・欠食をする
体を冷やす
ストレスを溜めこむ
運動不足
睡眠不足
喫煙している

○体温と免疫力の関係

免疫力アップのために、自分の平熱を知ることが大切になります。「体温が1度下がると免疫力は30%落ちる」と言われています。体温を上げるために、新陳代謝を促す食品や温かい食品を食べるようにしましょう。また、筋トレや人ごみを避け散歩などの運動も大切です。新陳代謝を促す食品→しょうが・にら・にんにく 玉ねぎ・唐辛子・長ネギなど



○免疫力の60~70%は腸にあり

腸には6割以上の免疫細胞が存在し、人体最大の免疫器官です。便秘や下痢などが続いてしまうと、食べ物（栄養）の消化・吸収が悪くなるだけでなく、免疫力低下に繋がっていきます。

腸内には、善玉菌と悪玉菌と日和見菌があり、そのバランスが大切になってきます。腸内環境を整えるために、善玉菌を増やすようにしていきましょう。

腸内環境整える食品

○乳酸菌を多く含む食品（善玉菌を増やす）

味噌・納豆・ヨーグルト・チーズ・発酵食品など



○食物繊維を多く含む食品（腸の調子を整える）

海藻類・きのこ類・山芋・ごぼう・かぼちゃ
切干大根・人参・こんにゃく・野菜類など



○オリゴ糖を多く含む食品（便秘解消・善玉菌を増やす）

バナナ・玉ねぎ・はちみつ・牛乳・ごぼうなど



○抗酸化作用のあるものを

細胞の老化や病気になる原因となる活性酸素の発生抑制や防止に役立ちます。体の中で酸化が強くなると、細胞や組織に悪影響を及ぼし、免疫力低下へとつながっていきます。

抗酸化作用に役立つ栄養素

栄養素	作用	多く含まれる食品
ビタミンA (β-カロテン)	抗酸化作用がある 粘膜を丈夫にしてくれる	にんじん・ほうれん草・小松菜・にら(緑黄色野菜)
ビタミンC	抗酸化作用 白血球の働きをサポート	水菜・ブロッコリー・キャベツ・じゃがいも・かぶ・大根・レンコン・キウイ
ビタミンE	ビタミンA・Cと摂るとさらに 抗酸化作用が強くなる	アーモンド・モロヘイヤ・アボカド・かぼちゃ・卵・抹茶
亜鉛・セレン	酸化を抑える	牡蠣・豚レバー・ゴマ・しらす干し・あさり

※そのほかにも、リコピン(トマト)やカテキン(緑茶) アントシアニン(ブルーベリー) ケルセチン(玉ねぎ・りんご) ポリフェノール(赤ワイン・バナナ・カカオ・ブドウ)なども抗酸化作用があります。



○粘膜を強くする

口や鼻は、体の外と繋がっています。口や鼻の粘膜が乾いた状態にあると、風邪などの感染症にかかる可能性が高まります。感染症予防のために、有効な栄養素があります。

ムチン

長いも・里芋・おくら・レンコン・なめこ
※ぬめりの主成分で、粘膜を保護し、強化してくれる働きがあります。
※ムチンは、熱に弱いという性質があり、加熱すると食材の外へ出てしまうので汁ごと食べることで効率よくムチンを摂取できます。



ビタミンB2

レバー・ウナギ・乳製品・たまご・納豆
※乳製品・葉物類などに含まれ、皮膚や粘膜の機能維持をする働きがあります。
※不足すると、目や鼻・のどなどに炎症が起きやすくなります。熱に強いことが特徴です。

