

# 免疫力を高めるポイント ～食事編～

「免疫」というのは、細菌やウイルスなどの異物から体を守る仕組みです。免疫力が高ければ、感染症の発症や重症化のリスクを抑えることができます。この免疫力は、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどいろいろな栄養素が働いてパワーアップするもの。特定の食品を食べるだけでは高めることはできません。主食・主菜・副菜をそろえて「バランス良く食べる」ということが基本です。



## 1

### たんぱく質をしっかり摂取

たんぱく質は筋肉や臓器などを構成する大切な栄養素ですが、免疫物質を作り出す栄養素でもあります。

【たんぱく質を多く含む食品】

肉・魚・卵・乳製品・大豆製品など



## 3

### ビタミンAやβ-カロテンで粘膜強化

鼻・のど・目などの粘膜は、細菌やウイルスから体を守る働きをします。粘膜を健やかな状態に保ち、病原体の侵入を防ぎましょう。

【ビタミンAを多く含む食品】

レバー・魚介類など

【β-カロテンを多く含む食品】

緑黄色野菜など



## 5

### 体を温める

免疫細胞は体温が下がると、その力が低下するという報告があります。お鍋やスープなど、温かい食事でも体を温め、免疫力を維持しましょう。



## 2

### 食物繊維や発酵食品で腸を元気に

免疫細胞の70%は腸に存在していると言われています。腸内の善玉菌を活性化させる発酵食品や食物繊維の豊富な食材を積極的に摂取し、腸内環境を整えるのも効果的です。

【食物繊維を多く含む食品】

野菜・海藻・きのこ・豆類・いも類など

【発酵食品】

チーズ・ヨーグルト・納豆・甘酒・味噌・ぬか漬け・キムチなど



## 4

### よくかむ

唾液に含まれている抗菌物質や免疫物質が、私たちの体を感染症から守ってくれています。噛み応えのあるものをよく噛んで食べ、唾液をたくさん出して免疫力をアップさせましょう。

