

食事で免疫力UP

免疫力が低下するということは細菌やウイルスに感染しやすくなる、病気が治りにくくなる、疲れやすくなるなど体調不良をおこします。

①食事は1日3食、規則正しく

②腸内細菌を整える食品をとる

腸には免疫細胞の約7割が存在しており、免疫力アップには腸内環境を整えることが大切です。

食物繊維

腸の働きを高め、腸内環境を整えます。善玉菌のエサとなり、悪玉菌を減らします。
きのこ、こんにゃく、海藻、豆類、ゴボウ、里芋など

発酵食品

発酵食品は善玉菌を多く含みます。
納豆、キムチ、ヨーグルトなど

③ビタミン豊富な食品をとる 抗酸化ビタミン

ビタミンA

レバー、緑黄色野菜
など

+

ビタミンC

野菜、果物、いも類
など

+

ビタミンE

種実類。魚介類、
緑黄色野菜、油
脂など

抗酸化ビタミンは、それぞれ強い抗酸化力があり、免疫力アップ役立ちます。また、これらを2つ、3つと揃えてとるようになるとさらにその力は強まります。

④たん白質をとる

たん白質は免疫を担う組織の主成分です。ダイエットなどで極端に食事制限したり、欠食や偏食することでたん白質が不足し、免疫力低下につながります。

たん白質

肉・魚・卵・大豆製品のほか、乳製品や練りもの、主食にも含まれています。

主食



ご飯150g
⇒3.8g



麺類1人前
⇒4.0g



パン60g
⇒5.6g

たん白質源



肉80g
⇒15.0g



魚80g
⇒18.0g



豆腐1/2丁
⇒10.0g



納豆1P
⇒7.0g



卵1個
⇒8.6g



牛乳1杯
⇒6.6g



ヨーグルト120g
⇒4.3g

+αお助け食品



チーズ1個
⇒3.8g



ツナ缶1/2個
⇒5.6g



竹輪1本
⇒4.0g

健康な人のたん白質の推奨量は??

- 体重1kg当たり1.0~1.2g/日
60kg人は60×1.0~1.2 = **60.0~72.0g**

⑤ミネラルをとる

免疫機能を正常に働かせるためには、微量ながらミネラルも必要となります。

亜鉛

魚介類、肉類、大豆製品など

亜鉛は通常不足することはないですが、インスタント食品・加工食品やアルコールを過剰摂取することで、吸収が阻害されて亜鉛不足の原因となります。