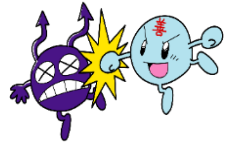


食事のちょっとした工夫で 免疫力を高めましょう！



免疫とは、体に侵入してきた細菌やウイルスと戦って退治し、体を守る働きのことです。

新しい生活スタイルに、手洗い・うがい・バランスのよい食事を取り入れましょう！！

リンパ節・血管で

免疫細胞が戦う！

たんぱく質は免疫細胞をつくる大切な栄養素です。

肉



魚



卵



大豆・大豆製品



牛乳



目・鼻・のどの粘膜を

ビタミンAで守る！

レバー ウナギ 卵黄など



かぼちゃ 人参 ほうれん草



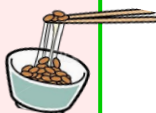
腸内環境をよくする

食物繊維と発酵食品！

食物繊維：野菜 果物 海藻
きのこ こんにゃく



発酵食品：ヨーグルト 納豆
甘酒 キムチ みそ



温かい食事で

血流を良くする！

血流促進作用があるのは
しょうが にんにく
ねぎ とうがらし

基礎疾患のある方は症状に合わせて摂取しましょう。

詳しい説明の必要な方は、管理栄養士にご相談ください。

E-mail : n-eiyou@m4.kcn.ne.jp

免疫力を高めるための たいせつな習慣

① 運動、睡眠、ストレス解消(おしゃべり・笑う)



② 身体を温めて血行を良くする。

③ バランスの良い食事を1日3回ゆつくり食べる。水分をしっかり摂る。