



2023年11月

# ～免疫力をあげよう～

ウイルスや細菌は低温・低湿度を好むため、冬は感染症が流行する季節になります。冬は身体が寒さのために体温が下がり、ウイルスや細菌に対抗する免疫力が落ちます。寒さが本番を迎える前に、免疫力を上げ、ウイルスに負けない体づくりをしましょう！

## ●免疫力を上げる栄養素

免疫力を上げる栄養素は主にタンパク質です。タンパク質は骨や歯を作ることとして有名な栄養素ですが、免疫力も上げてくれる頼もしい栄養素です。タンパク質の語源はプロテインでギリシャ語では「大切なもの」という意味です。

### <タンパク質を多く含む食品>

<肉類>	<魚類>	<乳製品>	<野菜類>
鶏ささみ 23.0g/100g 	いわし(丸干) 32.8g/100g 	プロセスチーズ 22.7g/100g 	枝豆 11.5g/100g 

### ※<参考>

いつも食べている食品のたんぱく質量も知っておくと便利です

ゆで卵

1個  
6.2g/50g 

納豆1パック  
8.3g/50g 

ヨーグルト  
3.6g/100g 

牛乳  
6.8g/200ml 



## ●ビタミンを摂って免疫細胞の働きを高めよう！

ウイルスが人体に入るのはほとんど鼻や喉からです。鼻や喉には粘膜があり、それを健全に守るビタミンA、免疫細胞の働きを高めるビタミンCや活性酸素を消去するビタミンEなどをしっかり補給することで、ウイルスから身を守ることができます。

種類	効能	多く含む食品
ビタミンA	皮膚や粘膜を守る	人参、うなぎ
ビタミンC	皮膚や血管や筋肉を丈夫にする	赤ピーマン、ブロッコリー
ビタミンE	細胞膜を酸化から守る	アーモンド、カボチャ



### <ショウガ>

内臓温度が1度下がると、免疫力が30%下がると言われています

ジンジャーミルクティーなどはいかがでしょうか。



## ●体調を早く治すには・・・

体調を崩してしまったときは、早く体調を治す食事をしましょう。胃腸は体全体の細胞の6割が集まっている「人体で最大の免疫器官」と言われる大事な器官ですので、体調が悪い時は、胃腸に負担をかけないおかゆや、うどんを食べたほうが良いです。熱すぎたり、辛かったりしてしまうと、胃腸に負担がかかるので気をつけましょう。

いつもの食事に良質な栄養素をプラスしてバランスの良い食生活を送りましょう！

