



ご自分のからだを守るためには『**免疫力**』を高めることがとても大切です。

当社の管理栄養士がお勧めする免疫力を高める食品を紹介します。免疫力を高めるにはウイルスと戦う**免疫細胞**を増やすことが必要です。



当社の管理栄養士オススメ！

免疫細胞を増やすために以下の3つの食品をしっかり摂取しましょう！

①たんぱく質をしっかり摂取しよう

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あるだけでなく、**ウイルスや細菌の侵入を防ぐために働く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

☑ 高齢者の方はたんぱく質不足に注意！
免疫細胞が減少することで抵抗力が落ちやすくなるので、意識して摂取するようにしましょう！

1回の食事で手のひらサイズのたんぱく質のおかずを目安に！！

②食物繊維をしっかり摂取しよう

食物繊維は腸の蠕動運動を促進して、便通をよくしてくれる働きがあります。**腸の環境を整え、働きを活発にすることで免疫力を高めてくれる**のです。



食物繊維を多く含む食品

当薬局で置いている「もちり麦」おすすめですよ！！

☑ 食物繊維は2種類に分けられます
水溶性…有害物質や余分なコレステロールを吸着して排出する
◎ **多く含む食品**：わかめ、大麦、ひじき
不溶性…大腸で水分を吸収し、便のかさを増やす
◎ **多く含む食品**：干しいたけ、大豆
※水溶性・不溶性どちらもバランスよく摂取できればよいですね！

③発酵食品をしっかり摂取しよう

発酵食品は腸内の善玉菌を効率的に増やし、**免疫力維持に大きく貢献**してくれます。



主な発酵食品

☑ 腸内細菌とは
善玉菌…健康維持や老化防止に関わる菌
悪玉菌…老化促進、健康を阻害する菌
日和見菌…善玉菌にも悪玉菌にも分類されない菌
◎ 悪玉菌の増加は様々な病気の原因に…
善玉菌を増やしてくれる食品を積極的に食べましょう！