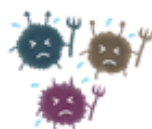




栄養科たより



冬に向けて免疫力を高めよう！



季節の変わり目ですね。今回は風邪やインフルエンザの予防に効果のある食材をご紹介します。

健康の源は腸！整腸作用のある食材で免疫アップ！

免疫細胞の約70%は腸に存在するといわれています。善玉菌を増やして腸内環境を整えることは、免疫細胞を活性化させ免疫力を高めます。さらに、近年では腸を整えることで発がんのリスクを低減させると研究で明らかになりました。

- ヨーグルト、乳酸菌飲料…乳酸菌やビフィズス菌といった善玉菌が豊富。
- 納豆…納豆菌は善玉菌を増やす作用がある。
- きな粉、ごぼう、たまねぎ等…オリゴ糖が含まれ、善玉菌のエサになる。



ビタミンで体をじょうぶにしよう！

- ビタミンA…粘膜を丈夫にして、ウイルスが侵入してくるのを防ぎます。
脂溶性のビタミンなので、油と一緒に摂ることで吸収力が高まります。
例) レバー・うなぎ・卵・にんじん・ほうれん草
- ビタミンC…免疫力の主体である白血球の働きもサポートします。
一度にたくさん摂っても、余った分は排出されてしまうため、3回の食事ごとにしっかり摂る必要があります。
例) 赤ピーマン・柿・キウイ・じゃがいも・ブロッコリーなど
- ビタミンE…体の酸化を防ぎ、毛細血管の血流を良くします。
例) 魚卵・シシャモ・ウナギ・サバ・ピーナッツ・アーモンド・南瓜



手洗い・うがい、しっかり睡眠を取ることも風邪予防では大切です。

免疫力を高めて寒い冬を乗り切りましょう♪

診療部 栄養科

