



# 栄養情報だより



新型コロナウイルスが早く終息することを願いながら、自分自身や周りの家族のためにも日頃の感染防止対策や免疫力アップに力を入れていきましょう！！

## 免疫力を高めるポイント

### 腸を元気にしよう

善玉菌を増やすと免疫力アップにつながります。ねばねば食品(オクラ、モロヘイヤ、海藻、こんにゃく類など)に含まれる水溶性食物繊維は善玉菌のえさになるだけでなく、便秘解消効果も期待できます。ヨーグルトに含まれる乳酸菌も免疫アップにおすすめです。



### 身体を冷やさない

身体の冷えは肩こりや腰痛、下痢、便秘などの不快症状の原因になります。防寒対策とあわせて、温かい料理や飲み物で身体の中から温めましょう。



### ストレス解消

ストレスを受けると免疫力が低下します。家の中で楽しめる趣味や軽い運動(散歩・ストレッチ)など自分にあったストレス解消方法を見つけましょう。



### 質のよい睡眠

副交感神経が活発に働き、身体を休ませ免疫力を回復させる役割を果たしてくれます。



## 免疫を高める食品

### 発酵食品

納豆や味噌、キムチやヨーグルトは善玉菌が豊富です。善玉菌は腸内に定着しないため、毎日継続して摂取するのがおすすめです。

★野菜たっぷり味噌汁 ★納豆キムチ ★ヨーグルト(季節の果物をいれると◎)

### 緑黄色野菜

皮膚や粘膜などの細胞を強化するβカロテンが豊富です。人参やかぼちゃ、ほうれん草を使った料理はβカロテンが補えます。

★人参しりしり ★かぼちゃの煮物 ★ほうれん草の胡麻和え



### キノコ類

きのこに含まれる食物繊維の“β-グルカン”は腸内の免疫細胞に直接作用して活性化させるといわれています。

★きのこ鍋 ★きのこのバター炒め ★きのこシチュー

