



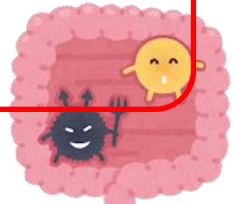
# 透析だより 11月



すこしずつ、朝晩涼しくなってきましたね。みなさま体調管理はしっかりできていますか？気温がさがると、細菌やウイルスが活発になりやすくなる為、私たちは免疫力を高める必要があります。栄養の力を活用して細菌やウイルス感染に負けない免疫力を備えましょう。

## 免疫力を維持・強化する食生活のポイントとは？

- ① 適正なエネルギー、たんぱく質を摂取する
- ② 腸内環境を良好に保つ
- ③ ビタミンを摂取する



### ① 適正なエネルギー、たんぱく質を摂取する

**エネルギー**：適量の主食（米飯やパン、麺類）量を維持し、適宜油脂（ドレッシングやマヨネーズ、揚げ物）を取り入れましょう。

**たんぱく質**：良質たんぱく質（肉、魚、卵類、大豆製品）を中心に摂取しましょう。

### ② 腸内環境を良好に保つ

免疫細胞の多くは腸に存在すると言われています。腸内環境を整えることは免疫細胞を活性化させて免疫力を高めることに繋がります。良好な腸内環境を保つためには善玉菌が必要です。

**善玉菌を含む食品**：ヨーグルト、納豆、乳酸菌飲料)

**善玉菌を増やす働きがある食品**：（食物繊維、オリゴ糖）

※野菜は茹でこぼしや水さらしをおこなってから摂取しましょう！

比較的カリウムが少なく食物繊維が多い食品

ごぼう、おくら、ブロッコリー、キノコ類、こんにゃく等

### ③ ビタミンを摂取する

体内で活性酸素が増えてしまうと、免疫力の低下に繋がってしまいます。活性酸素の産生を抑える働きのあるビタミンを摂取すると免疫力低下に対する予防効果が期待できます。

**ビタミンA**：緑黄色野菜、卵、まぐろ等

**ビタミンC**：ピーマン、柿、みかん、いちご等

**ビタミンE**：アーモンド、落花生、植物油等

※果物や野菜に多く含まれているため、果物は1日に1種類まで、野菜は水さらし等行いましょう。

種実類はカリウム、リンが多く含まれます。カリウム、リンが高い方は食べすぎに注意しましょう。

様

