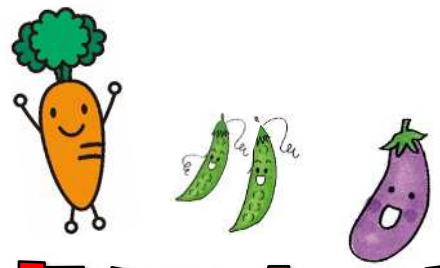


免疫力アップ↑



の近道は食卓にあり

免疫力アップ 簡単メニュー

コロナに負けない！健康づくり

新型コロナウイルスと戦うには、毎日の食事が大切です。
体は食物の栄養でできている。
あたりまえの大切さを「今」だからこそ、要チェック！

主菜(体をつくる)



副菜(体の調子を整える)

トマ玉雑炊

- | | |
|-------|---------|
| ごはん | 茶碗 1 杯 |
| 豆腐 | 小 1 パック |
| プチトマト | 5 個 |
| 卵スープ | 1 個 |
| 水 | 1 カップ |

全部を器に入れてラップしてレンジで3分加熱する

栄養バランスのよい食事

免疫には多くの栄養素が関係しているので「これさえ食べればよい」という特定の食べ物はありません。偏った食事は必要な栄養素の不足をおこし、免疫力の低下につながります。主食、主菜、副菜をそろえたバランスの良い食事を1日3回食べるようにしましょう。

主食(エネルギー源)



雑炊と発酵食品のヨーグルトと一緒に食べれば免疫力アップメニューの完成！



腸内環境を整える

腸内の乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌の割合が増えると腸内の環境が良くなり、免疫力のアップにつながります。善玉菌が多く含まれるのは、ヨーグルトや納豆、みそなどの発酵食品です。また、野菜やきのこ、海藻などに多く含まれる食物繊維は腸の運動を活発にして老廃物の排出をすすめます。

抗酸化作用のあるものをとる

野菜に含まれるビタミンCやカロテンなどは抗酸化作用があり、免疫力を高めることができるといわれています。食物繊維も豊富な野菜は1日350gを目標に毎日とりましょう。

栄養成分表示をチェック！

栄養成分表示を確認すると、「意外にエネルギーが高い！」「食塩がこんなにあったんなんて」というような気づきにつながります。表示を参考にして、次の食事で加減する、量に気を付けて食べる、自分に合った商品を選ぶなどして調整しましょう。