

クリニックレポート

今月の話題:免疫力を高める食事とは?



新型コロナウイルスが猛威を振るう中、皆様いかがお過ごしでしょうか?感染を予防し、通常の日々に戻った時に備え、十分な休養をとり、バランスの良い食事をして、ストレスを溜めない生活をするために、今できることに取り組んでみませんか?

免疫力とは、身体を守る力のことです。免疫力を高め、ウイルス・細菌などの脅威から身体を守るため、自分のためにも、家族のためにも、まずは、毎日の食事について見直してみませんか?

タンパク質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラル・水分などいろいろなものを組み合わせた食事を、偏りなく摂ることが大切です。1日3食、規則正しく食べるように心がけましょう!!

免疫力を高めるために効果的な食品

《 調理が不要な食品 》

- ① 納豆：腸内環境を整える
・少量でも毎日食べる
・日干しして4~5日乾燥させる



- ② ヨーグルト：腸内環境を整える
・朝食やおやつに
・ヨーグルト+きなこ



- ③ バナナ：抗酸化作用
・白い筋も食べる
・よく熟れて茶色になったバナナ

- ④ トマト：免疫細胞を活性酸素から守る
・赤く熟しているもの
・加熱用トマトや缶詰の水煮缶トマト

- ⑤ 海藻（めかぶ、こんぶ）：抗酸化作用
・毎日1品程度

《 調理が必要な食品 》

- ① にんにく：殺菌解毒作用
・1日1~3かけが目安
・胃腸が弱い人は空腹時を避ける

- ② にんじん：免疫力を高める
・皮ごと使う・皮を薄く除く
・炒める・肉や魚の脂と一緒に摂る



- ③ レバー：免疫防御機能を高める
・摂りすぎ注意
・鶏レバーなら1日5g

- ④ きのこと：免疫細胞を活性化させる
・手早く洗う・布巾などで汚れを拭く



- ⑤ 青菜：抗酸化作用
・ゆでる時は手早く

外出を控えているので
こんなことをしています!! ~みんなの声より~



- | | | |
|------------|----------------|-----------|
| ◎ 部屋の大掃除 | ◎ お庭の剪定・お花のお世話 | ◎ 洗車 |
| ◎ 手の込んだ料理 | ◎ お手伝い（子供） | ◎ 犬のトリミング |
| ◎ 早寝・早起き | ◎ 家族団欒 | ◎ 読書 |
| ◎ オセロやトランプ | ◎ 筋トレ・ストレッチ | ◎ など |

