

認知症家族教室だより

「免疫力を高める食生活を送ろう」



食生活は乱れていませんか？

コロナの影響で自粛が続いている中、新たな生活様式で食生活に変化が出た方もいらっしゃることでしょう。コロナウイルス、インフルエンザなどの感染症が流行する今こそ、食生活について改めて見直してみませんか。免疫力を高めるためには規則正しい食生活も大切です。日々の食生活でウイルスに負けないための健康なカラダを作りましょう。



今回の担当
管理栄養士 吉田晴菜

食事と免疫力って関係あるの？

体の免疫機能が低下すると、細菌やウイルスなどから体を守る力が弱くなり、病気に罹りやすくなります。免疫細胞の働きを良くするものなど免疫機能に働く栄養素は数多くあります。日々の食事で栄養素をバランスよく摂ることで免疫力を高め、健康な体を維持することができます。



栄養バランスの摂れた食生活を送れていますか？

栄養バランスの摂れた食事とは、**主食・主菜・副菜**に合わせて、**果物・牛乳など乳製品**を組み合わせた食事のことです。

果物
ビタミン・食物繊維が多く含まれています。

乳製品
主にカルシウムの供給源になります。

主食
米、パン、麺類など炭水化物は体を動かすエネルギー源となります。

副菜
野菜・きのこ・海藻はビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれています。

主菜
肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質は筋肉を作る源となります。

1日3食栄養バランスの摂れた食事を食べましょう

免疫機能にはたらく栄養素たち

体内の免疫細胞を作る

たんぱく質



鼻やのどの粘膜(バリア)

を強くする **ビタミンA**



免疫細胞を活性化する

亜鉛



免疫細胞を助け細菌や
ウィルスの増殖を阻止

ビタミンC



免疫機能の調整

ビタミンD



免疫力を高めるためにはそれぞれの栄養素を毎日摂る必要があります。これら以外の食品も合わせて、いろいろな食品を食べるようにしましょう。



腸内環境を整えて免疫力アップ

生体内最大の免疫器官が腸管にあると言われています。

ヨーグルト

便通・腸内環境改善に期待できる乳酸菌やビフィズス菌(善玉菌)が豊富。



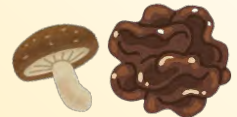
納豆

免疫機能を増強するとされる納豆菌(善玉菌)やネバネバ成分が豊富。



キノコ類

免疫力を総合的に高める
グルカン(食物繊維)が豊富



きのこ焦がしねぎ味噌(4人前)

【材料】

えのき・しめじ・しいたげ…各30g
にんにく…2片
生姜…1片
長ネギ…1/4本
ごま油…小さじ1

味噌…大さじ2
醤油…小さじ1
酒…小さじ2
砂糖…小さじ2

【作り方】

1.キノコ類・にんにく・生姜はみじん切りにしておく。
2.フライパンにごま油を入れ、1を水気がなくなるまで炒める。
3.2に※を加え炒め、水気が無くなり軽く焦げ目が付いたら、輪切りにした長ネギを加えてサッと炒める。

日々の食事にプラス1品
毎日食べて腸内環境
を整えよう



パンや和え物にも合う!!