



寒が過ぎたとはいえ、まだまだ冬の色濃いこの頃です。風邪など引かないように暖かくしてお過ごし下さいね。年齢を重ねるとともに免疫力は徐々に低下していきます。今回は、「病気に負けない！はつらつとした身体づくり」ということで、「免疫力アップ」についての情報をお届けします！

～免疫力アップの3か条～

その1. バランスよく食べる



昔から「一汁三菜」と表現される日本食は栄養バランスの整いやすい食事です。主食・主菜・副菜を揃え、多種多様な食品を取り入れることで、多くの栄養素をとることができ、免疫力を保つことができます。またバランスよく食べることで腸内環境を整え、さらに免疫力を高めてくれます。

その2. 体を動かす

体を動かすと、体温が上がり血行が良くなります。血行が良くなると、細胞に必要な栄養や酸素が全身に行き渡るほか、免疫細胞の働きをよくして、免疫力アップにつながり、感染症や発がんの予防につながると言われています。

その3. 笑いでストレスを吹き飛ばす

年齢を重ねるごとに、体に小さな炎症が起こっている状態になります。笑うと、リラックスモードが高まり、血行が良くなるほか、がん細胞や病気に感染した細胞をやっつける働きが強くなります。免疫力アップには、ストレスをためず、よく笑うことも健康長寿の秘訣です。作り笑いでもOKですよ。

～免疫を高める！栄養素たち～

ビタミンC・ビタミンE

ビタミンC・Eには、免疫細胞を元気にしてウイルス感染を抑えたり、活性酸素から体を守る働きがあります。活性酸素とは、細胞を攻撃し、免疫力の低下や血管が硬くなる動脈硬化をすすめます。

【おすすめ食材】ピーマン、パプリカ、ブロッコリー、ほうれん草菜の花など緑黄色野菜、キャベツ、いも、果物類、ナッツ類、鮭、かぼちゃ、大豆製品、卵、うなぎ など

たんぱく質

たんぱく質は筋肉や臓器、免疫細胞など体をつくるための材料です。毎回の食事で、必ず摂りたいですね。

【おすすめ食材】

肉類、魚介類、卵、チーズやヨーグルトなどの乳製品、大豆製品など

特定の食材にこだわらず、様々な食材を取り入れる事を心がけましょう♪

【献立の紹介】2022年1月29日（土）夜

【主菜】魚のみぞれ煮
良質なたんぱく質がとれます！

【主食】ご飯



【副菜】
小松菜ともやしのピーナッツ和え
みそ汁

