

新年度が始まり、2ヵ月目に突入しましたが、皆さんは元気にお過ごしでしょうか？  
いま世界中で流行している新型コロナウイルスですが、福島県でも広がりつつあります。  
今回は、新型コロナだけではなく風邪やその他の感染症にも負けない  
免疫力の高い体を作るために大切な**免疫力をUPする方法**を紹介していきます！



## ■ 腸内環境を整えましょう！ ■

腸内には免疫細胞が多く存在しています。よって、腸内環境を整えることで免疫力UPにつながります。

### 腸内環境を整える食品

#### 食物繊維を多く含む食品

穀類、いも類、野菜類、海藻類、きのこ類、果物類

#### 食物繊維を上手に摂るポイント！

- ★いつもの白米に**雑穀**を加えることで食物繊維量UP！
- ★野菜類は加熱し、かさを減らすことでたくさん食べることができる！
- ★野菜ジュースだけでは必要な食物繊維が摂れない…野菜そのものや海藻類、きのこ類も一緒に摂取！

#### 発酵食品

納豆、味噌、ヨーグルト、チーズ、お酢、キムチ 等

#### ポイント！おすすめの食べ方！

- ★発酵食品に含まれる菌は熱に弱い…なるべく加熱調理せずそのまま食べると良い！
- おすすめ♪ **ヨーグルト×果物**  
⇒果物の食物繊維も一緒に摂れる
- おすすめ♪ **納豆×キムチ**  
⇒お互いが発酵食品であり、効果がより強化！



## ■ ビタミンA・C・Eを摂りましょう ■

ビタミンA・C・Eは腸などの**消化管の粘膜の保護**や細胞の破壊を防ぐ**抗酸化作用**があり、免疫力UPにより効果的とされています。

#### 多く含まれる食品！

- ビタミンA：緑黄色野菜、レバー、うなぎ、卵 など
- ビタミンC：野菜類、果物類 など
- ビタミンE：穀類、ナッツ類、アボカド、うなぎ など



その他、   
十分な睡眠、バランスの良い食事  
も重要です。  
現在の生活リズムを振り返り、  
免疫力UPを意識してみましょ  
う！



## 5月 JOYEAT+プロジェクト

JOYEAT+プロジェクトは栄養科による給食改善と地産地消の取り組みです

### 4月のJOYEAT+コラボメニュー!!



### 4月8日(木)「鶏のからあげ甘酢胡麻だれがけ～春野菜を添えて～」

春野菜や山菜に含まれている栄養成分には植物性アルカロイドやビタミン、亜鉛など高い抗酸化力を持っています！！たんぱく質豊富な鶏肉と一緒に摂ることでウイルスに負けない身体を作りましょう！