

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。

### 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！

### 腸内環境を整える食品

### 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！

## ♪ 三春病院栄養科ニュース ♪

5/5 はこどもの日！

うなぎのちらし寿司や柏餅で  
端午の節句を楽しんでいただ  
きました♪

