



# 栄養科だより 8月号



～ 免疫力を高めて暑い夏を乗り切りましょう！～

梅雨も明け、暑い日が続いていますね。皆さんは体調を崩していませんか？  
今回は免疫力を高める栄養素についてご紹介します。

## 良質なたんぱく質

体内でつくることができない必須アミノ酸を豊富に含むたんぱく質であり、  
免疫細胞をつくるはたらきがあります。

多く含まれている食品：肉や魚、卵、大豆製品、乳製品



## ビタミンA・C・E

ビタミンA・Eは油と一緒に摂取すると吸収率がアップします！

### ビタミンA

喉や鼻、消化官などの粘膜や皮膚を強化し、ウイルスの侵入を防ぎます。

多く含まれている食品：レバー、人参、大葉、モロヘイヤ

### ビタミンC

白血球の働きを活性化させ、免疫力を高めます。

多く含まれている食品：赤・黄色ピーマン、ブロッコリー、ゴーヤ、レモン

### ビタミンE

強い抗酸化作用で細胞を守り、免疫力の低下を防いでいます。

多く含まれている食品：かぼちゃ、オリーブ油、アボカド、アーモンド



## 6・7月のメニュー紹介

7月7日

セタそうめん



7月28日

うなぎちらし



ご質問はピンクのユニホームの管理栄養士まで

令和3年8月1日発行  
星ヶ丘病院 栄養科