問合せ　子育て・健康推進課
☎２１－２１２２

よい食生活で免疫力を高めましょう

免疫力が低下していると、風邪などのウイルスに感染しやすくなり、感染したときに症状が重くなってしまう恐れがあります。
毎日の食習慣を改善して、免疫力を高めていきましょう。

1．バランスのよい食事をしましょう

栄養の偏りのないバランスの取れた食事をとることが大切です。
栄養素の中でも、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルは『５大栄養素』と呼ばれています。
１日３食、過不足なく食べていきましょう。

５大栄養素

〇たんぱく質：身体（血液や筋肉、臓器など）をつくる主成分　⇒　肉、魚、大豆製品など

〇脂　　質：身体を動かすエネルギー源で細胞膜の材料
⇒バター、マーガリン、植物油、肉の脂身など

〇炭水化物：糖質と食物繊維の総称で身体のエネルギー源
⇒ごはん、パン、めん、いも、砂糖など

〇ビタミン：身体の調子を整えたり、代謝をサポートする　⇒　野菜、果物、いも、豚肉など

〇ミネラル：骨や歯などをつくり、身体の調子を整える　⇒　海藻、牛乳、乳製品、小魚など

2．腸内環境を整えましょう

免疫力を高めるには、腸内にビフィズス菌や乳酸菌などの『善玉菌』を増やすことが重要です。善玉菌を増やすには、『水溶性の食物繊維』を多く含む海藻類や、らっきょう、ごぼう、オクラ、春菊、モロヘイヤなどの野菜、果物、大麦や『発酵食品』である味噌やヨーグルト、キムチなどを積極的に食べるようにしましょう。

3．旬の野菜を食べましょう

長ネギ、白菜、れんこん、春菊、ブロッコリー、ほうれん草などはこの時期にはビタミン類や食物繊維などの栄養価が高くなります。鍋やサラダ、炒め物などで自然の恵みを楽しみましょう。

4．緑黄色野菜も忘れずに

小松菜、トマト、ピーマン、人参などの緑黄色野菜は、βーカロテンやビタミン類、葉酸、カリウム、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。健康のために意識的に摂りたいところです。
緑黄色野菜の調理のコツはビタミンの吸収率を高めるために油を使うこと。油で炒めたり、野菜スープやサラダにごま油やオリーブオイルをプラスしたりするのも効果的です。
緑黄色野菜は１２０ｇ、淡色野菜は２３０ｇであり、野菜は合わせて１日３５０ｇを目安として食べるとよいです。少ないと思っている方は、冷凍野菜も多く売られていますので活用してみましょう。

5．冬の脱水に注意しましょう

水分不足になると、体調を崩しやすくなります。朝起きた時や食事中、休憩中、お風呂の前後、夜寝る前など、のどの渇きを感じにくい冬場でも、こまめな水分補給を心がけましょう。