

免疫力を高めるお食事について

細菌やウイルスの脅威から身を守るためには、「体の抵抗力」すなわち「免疫力」を強くする必要があります。

その抵抗力は食生活と密接に関係しているため、日常の食事を通じて敵が侵入してもガツンとやっつけるパワーを身につけましょう！

免疫力UP！6つの食事ポイント

栄養はバランス良く！

栄養が偏ると免疫のバランスを崩し、免疫低下に繋がります。

また、免疫システムはバランスの良い栄養素の複合的な繋がりによって機能しているため、普段から心がけてみましょう。

免疫力を保つ栄養素を知る！

口や鼻、のどの粘膜を
強化するビタミン A



にんじん・ほうれん草・うなぎ・レバー・かぼちゃ

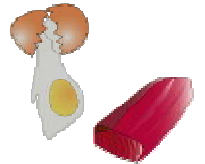
正常な免疫機能を
維持するビタミン B 群

B1...豚肉、レバー

B2...卵、大豆

B6...カツオ、マグロ

B12...魚介類



免疫細胞を活性化する
ビタミン C



ブロッコリー・みかん・さつまいも・ゴーヤ
ピーマン



抗体の産生を高める
ビタミン E

アーモンド・モロヘイヤ・煎茶



殺菌作用のある
亜鉛

牡蠣・煮干・ゴマ・ホタテ・レバー

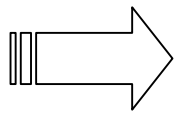


抗酸化食品を摂る！

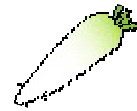
抗酸化食品とは細胞の老化を防いでくれる食品のことです。外からの異物を排除してくれる白血球が元気に働けるように、細胞の酸化を予防することは非常に大切なのです。

大根...辛味成分であるイソシアシネイトに抗酸化作用があります。

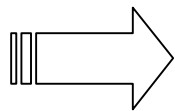
また消化酵素であるジアスターゼが消化吸収を助け、代謝 up にも繋がります。



ジアスターゼは熱に弱いので大根おろしがおすすめ!
大根 + ほうれん草 or トマト 抗酸化 up!



小松菜...ビタミン A,C,E やカルシウム、鉄分も豊富なので特に積極的に摂りたい食材です。



小松菜 + 卵 or 鶏肉 免疫力 up!
油を使うことでビタミンの吸収が良くなるので、小松菜チャーハンがおすすめ!



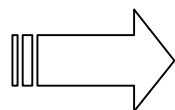
体を温める!

体温を1 上昇させると、抵抗力が5 倍もアップすると言われています。

風のひき始めなどは発汗作用のある食べ物を食べ、十分な睡眠をとりましょう。

にら・にんにく・ネギ・しょうがを使った料理がおすすめ。

にら...糖質の代謝に不可欠なビタミン B1 の働きを助ける硫化アリルを含んでいます。

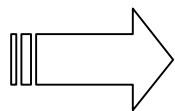


硫化アリル + ビタミン B1 + 糖質 代謝 up!
「にらレバ炒め」や「にら卵」、「にらと豚肉の炒め物」にご飯をつけるのがおすすめ!

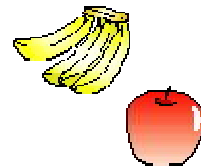


腸内環境を整える!

「腸内環境」という言葉をよく耳にしますが、免疫力を高めるためにも善玉菌を増やし、腸を綺麗にすることが大切です。そうすることによって、消化吸収を良くし、基礎代謝をアップさせることができます。

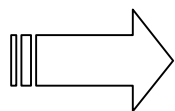


ヨーグルト + バナナ 整腸作用 up!
ヨーグルト + りんご 抗酸化作用 up!



酸によって疲労回復!

有効成分の1 つにクエン酸があげられます。疲労予防・解消し元気な体を維持します。



梅干しをアルミホイルで包み、オーブントースターで焦げ目がつく程度に焼く。

そのまま食べてもおいしいですが、お茶に入れるとビタミンもとれてさらに効果大!



参考文献

「免疫力を高める食べ方」安保 徹・「治癒力倍増! 免疫力を高める身近食品ベスト10」