



栄養部便

2016年1月



免疫力をつけて インフルエンザを予防しよう



予防する上で日頃の食生活も大切です。
インフルエンザに負けない身体を作りましょう。

① 免疫細胞の原料となるたんぱく質をしっかりとる!

たんぱく質が不足すると、免疫細胞が減り攻撃力が低下し、粘膜が弱まってウイルスが侵入しやすくなります。

たんぱく質を多く含む食品を
朝・昼・夕に分けて食べましょう。

例) 卵1個、魚小1匹、肉50~60g、
豆腐1/4丁、納豆1パックなど



② ウイルスの侵入を防ぐためにビタミンAと ビタミンCを!

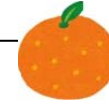
ビタミンAは粘膜を潤し強化してくれる栄養素。
緑黄色野菜に多く含まれています。

ビタミンCはウイルスと闘う白血球を活性化
してくれる栄養素。ただし、加熱に
弱いので生で食べられる果物がおすすめ。



【インフルエンザ予防におすすめの食べ物】

みかん



色素成分のβクリプトサンチンが体内に入るとビタミンAに変わり、ビタミンCも豊富です。

りん



リンゴポリフェノールには免疫活性化作用があるため、ウイルスと闘ってくれます。

はちみつ



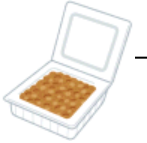
喉の粘膜を保護してくれるので風邪を引いて喉が痛い時にもおすすめ。

たまご



粘膜を潤すビタミンAが豊富な良質なたんぱく源です。

納豆やヨーグルトなどの発酵食



腸を健康に保ち、免疫力が高まります。

もちろん
うがい・手洗い忘れずに



ご相談は栄養部まで

