

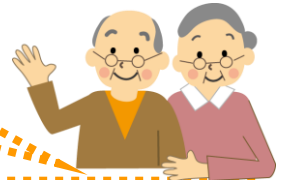


免疫力アップで健康生活



私たちのまわりにはウイルスや細菌などさまざまな有害物質があります。これらに抵抗する力＝「免疫力」を私たちは体に備えています。免疫力を高めて病気にかかりにくい体をつくりましょう。

●食事で免疫力を高めましょう！



Q.具体的にどんな食品を食べるとよいの???

免疫力を高める中で特に食事は大切です。バランスよく栄養をとることがその基本ですが、特に下記のような食品が免疫力アップにつながります。

①たんぱく質を含む食品	肉、魚、卵、豆腐など
②免疫活性力がある成分を含む食品	野菜、きのこ、海藻、乳酸菌など
③抗酸化成分を含む食品	野菜、大豆、果物など
④ミネラルを含む食品	肉、魚介、卵、牛乳、大豆、穀類、野菜、果物、海藻など
⑤腸内細菌のバランスをよくする食品	ヨーグルト、いも、野菜、きのこ、果物など

ふだんの食事では、肉や魚、卵は必要量をおおむね摂っているものですが、野菜は不足しがちです。そこで野菜を意識して摂ることが免疫力を高めるカギとなります！

緑黄色食野菜の重要性はよく知られていますが、近年、免疫力を高める野菜として淡色野菜に注目が集まっています。淡色野菜には、免疫力を高めるビタミンCや疲労回復、ガンや生活習慣病を予防する効果がある成分が含まれています。淡色野菜は火を通すとクセがなくなり、甘くなり旨みが出るものが多いので食べやすくなります。

主な淡色野菜

玉ねぎ、ネギ、白菜、大根、かぶ、キャベツ、レタス、カリフラワーなど



●適度な運動を心掛けましょう！



●十分な睡眠・休息をとりましょう！

水の都記念病院では、入院患者様、外来患者様を対象に栄養指導また特定保健指導を行っています。興味のある方は、主治医にご相談ください。栄養指導の予約をお待ちしております。