

# 10月

# 栄養コラム



## 免疫力アップでウイルスに負けない体作り

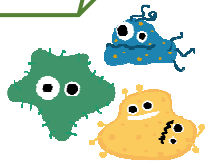


### 免疫とは・・・

体外からの細菌やウイルス、体内で発生したがん細胞などの敵を監視して撃退する自己防衛システムです。

免疫が低下すると、風邪をひきやすい、肌荒れ、疲れやすいといった症状が現れます。

## ビタミンA・C・E（エース）を含む食事で免疫力UP ↑



### 【ビタミンA】

●皮膚や鼻・のどの粘膜を強化

●免疫力の増加

●視力を保つ

油と一緒に調理すると、  
吸収率が高くなります。

※摂りすぎは過剰症を引き起こすので、注意が必要です。

～多く含む食べ物～

レバー、銀タラ、ウナギ、モロヘイヤ、にんじん、春菊、カボチャ、ほうれん草 など…



### 【ビタミンC】

●ウイルスに抵抗する力の強化

●コラーゲンを作る働き

●しみの原因となるメラニン色素  
の生成を抑える

体内に蓄えることができないので、  
毎日欠かさず取り入れましょう。

～多く含む食べ物～

パプリカ、ピーマン、ブロッコリー、  
カボチャ、芽キャベツ、ゴーヤ、柿、  
キウイ、レモン など…



### 【ビタミンE】

●体の酸化を防ぎ、血管の保護

●血液の流れを良くし、

冷え性や肩こりを防ぐ

エネルギーの高い食品が多いため、  
摂りすぎには注意してください。

～多く含む食べ物～

アーモンド、ひまわり油、落花生、  
うなぎ、ブリ、はまち、豆乳、  
モロヘイヤ、カボチャ など…



他にも、

## ●腸内環境の改善

腸は栄養素を吸収する役割があり、病原菌などの敵をブロックするために免疫細胞が多く集まっています。

乳酸菌などの良い菌が腸内環境を整え免疫細胞の働きを助けます。

腸内環境を整えることは、免疫力アップにも効果的！



### 改善方法

発酵食品（ヨーグルト、納豆等）や食物繊維（野菜、海藻類等）を積極的に食べる。

特にキノコがオススメ 😊



## ●体温アップによる効果

免疫細胞の中に体温36.5℃以上で活発に働く細胞があります。

その細胞が活発になると、がんや感染症などになりにくいといわれています。

平熱が36.5℃以上と高い方は風邪を引きにくいはず！？

また、**体温が1℃下がれば免疫力が30%下がる**といわれます。

適度な運動を行ったり半身浴を行ったりなど、

体を冷やさないよう心がけましょう★



### 体温アップの食材

生姜、にんにく、根菜類、チーズ、納豆 など…



知ってて損はない?!ちょっと得する情報



**ジャガイモは皮ごと茹でて、ビタミンを約9割キープ!**

じゃがいもは、お家に必ず置いてある方も多いのではないのでしょうか？  
茹でる際、皮をむいたり細かく切ると、4~5割のビタミンは失われます。

“**皮ごと**” また、“**水から茹でる**” ことでビタミンが流出するのを防ぐことができます。

また、皮には《鉄分》や《カルシウム》、むくみを防ぐ《カリウム》、  
動脈硬化などを予防する《ポリフェノール》などが多く含まれます。なので、**皮つきで調理する**事がオススメです。

炭水化物が多いジャガイモですが、さつまいもよりカロリーは低く、  
ビタミンCも多く含まれています。

