

# 免疫力を保つために

～食事編～

免疫は生命を守るために必須な存在です。  
身体の外から侵入してきた細菌やウイルスから守ってくれる仕組みです。  
日々の食事が大きく関与します。食事から免疫力を高めましょう。

## バランスのよい食事

主食・主菜・副菜揃えます

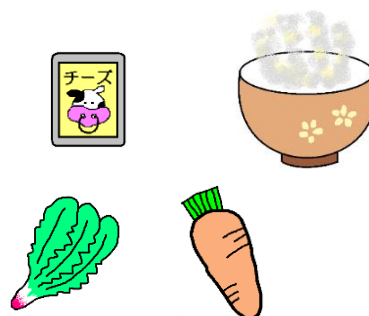
## 1日3食食べる

- 1食抜いてしまうと必要な栄養がとれません。  
免疫力がぐっと下がってしまいます。
- ・ 1日3食決まった時間に食べるようにしましょう。
  - ・ よく噛んで食べるようにしましょう。



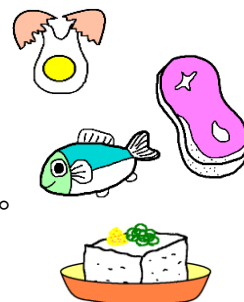
## 腸の調子を整える

- 腸の調子を整えることが大切です。
- ・ 日本伝統の発酵食品や乳酸菌が多く入ったヨーグルトなどの乳製品を食べましょう。
  - ・ 食物繊維をとりましょう



## 体温をあげる

- 体温が下がると免疫力は低下します。体の中を温めていくために
- ・ 筋肉量を増やすことが大切です。
  - ・ 肉・魚・卵・乳製品・大豆製品などのたんぱく質を食べましょう。
  - ・ お砂糖の多いものは体を冷やしますので、控えめにしましょう。
  - ・ 温かいものを食べるようにしましょう。(常温以上)



年齢を重ねると・・・  
免疫力が低下してきます。  
必要以上に落とさないように、しっかり食事をして  
体を保つことが、免疫力を保つことにつながります。