



～感染症に負けない身体をつくる食生活～

私たちの体には、病原体(ウイルスや細菌)などから体を守ってくれる「免疫」と呼ばれるシステムがあります。「免疫」の働きの強さは、生活習慣の影響を受けます。今回は、免疫力を高め、病気に負けずに過ごすための「**食事のポイント**」についてお伝えします。

まずはバランスのよい食事を

目指そう!
こんな食卓

免疫力を高めるには、バランスの良い食生活が大切です。主食・主菜・副菜を毎食そろえることで、食事のバランスが整ってきます。

1日3食(朝・昼・夕)、規則正しい食生活を心がけることで、免疫力アップと生活習慣病予防にもなります。



野菜、きのこ、
海藻を使った
おかず



副菜



主菜



肉、魚、卵、
大豆製品を
使ったおかず

主食



ごはん、
パン、麺



副菜(汁物)

塩分の摂り過ぎ
を防ぐため、
1日1杯

免疫には「腸の健康」が鍵

免疫の働きを司る免疫細胞は、60～70%が腸内の腸壁近くに集まっていると言われています。腸内環境を整える働きがある**発酵食品**や**食物繊維**を多く含む食品を取り入れると、免疫力アップが期待できます。また、善玉菌のえさになる**オリゴ糖**は、身近な野菜や果物にも含まれています。

発酵食品

乳酸菌には腸内の善玉菌を増やす働きがあります。
ヨーグルト、納豆、味噌、キムチなど



食物繊維を多く含む食品

便通を良くし、お腹の中をきれいにするほか、善玉菌のえさになります。
きのこ、海藻、野菜、果物など



オリゴ糖を多く含む食品

善玉菌のえさになります。
大豆、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、にんにく、アスパラ、バナナなど



ゆっくりよく噛んで食べる

唾液には抗菌作用があり、唾液の分泌が多いと病気にかかりにくくなるといわれています。しっかりよく噛んで食べることで、唾液の分泌がよくなります。



おすすめ
レシピ

ねばねばどんぶり

【1人分】342kcal 塩分1.2g

■ 材料/2人分

- 長いも…………… 80g
- ★しょうゆ …… 小さじ2
- カットわかめ …… 2g
- 納豆…………… 1パック
- なめこ…………… 1袋
- ごはん… 茶碗2杯(300g)
- ★だし汁………… 大さじ1
- 焼のり…………… 1/4枚
- ★酢…………… 小さじ1
- わさび…………… 適量

■ 作り方

- ①長いもは皮をむき、ポリ袋に入れてすりこぎなどでたたいて細かくつぶす。
- ②わかめは水で戻し、なめこは洗ってさっとゆでる。
- ③★の調味料を合わせておく。
- ④納豆をよく混ぜ合わせ、★を小さじ1～2杯加え、下味をつける。
- ⑤どんぶりにごはんを盛り、①②④をのせ、上にわさびと細かく切ったのりをのせる。食べる直前に残りの★をかけ、よくかき混ぜて召し上がり。