

食事から免疫力を高める体づくり

今すぐできる免疫力をアップさせる食事！！

免疫力を高めるためには、バランスよく食べるのはもちろんですが、腸内環境と免疫細胞を良好に保つ食事が重要です！

バランスの良い食事

偏った食事は栄養不足になり、免疫機能も低下します。一方、過剰栄養も免疫力の低下を招きます。主食・主菜・副菜の揃った食事を心がけましょう。



※これとは別に牛乳や乳製品、果物も適量とりましょう。

腸内環境を整える



免疫細胞の60%～70%は腸に集中していると言われています。良好な腸内環境は免疫力をアップさせます。善玉菌を増やし腸内環境を整えましょう！

◆◆腸内環境を整える食品◆◆

発酵食品

ヨーグルト、味噌
納豆、ぬか漬け



など

オリゴ糖

たまねぎ
バナナ
ごぼう



など

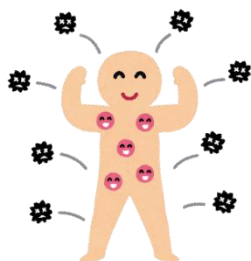
食物繊維

豆類 きのこと
野菜 果物



など

免疫細胞を良好に保つ



ビタミンAは皮膚の粘膜を正常に保つことで異物の侵入を防ぎ、ビタミンCは白血球の働きを助け、ビタミンEは免疫細胞の機能低下を抑える働きがあります。これらの栄養素を多く含む食品を意識し、栄養バランスよく食べましょう！また、免疫細胞はたんぱく質(肉・魚・大豆製品・乳製品)から作られます！毎食とるように心がけましょう。

ビタミンAを多く含む食品



うなぎ

レバー

など

ビタミンCを多く含む食品



旬の野菜や果物

など

ビタミンEを多く含む食品



ごま・アーモンド

など

簡単おいしい！免疫カアップレシピ♪



かぼちゃの ヨーグルトサラダ

腸内環境を整える

免疫細胞を
良好に保つ

材料	分量(2人分)
かぼちゃ	1/8個
プレーン ヨーグルト	150g
レーズン	小さじ1
はちみつ	小さじ1/2
塩コショウ	少々

◆作り方

- ①前の晩に、ザルの上にキッチンペーパーをして、その上にヨーグルトを入れ、水切りをする。(ギリシャヨーグルトなら水切り不要で手軽です！)
- ②かぼちゃは皮をむき、くし切りにする。耐熱容器に入れ、ふんわりラップをし、500Wの電子レンジで3分加熱する。(固いようなら1分毎に再加熱する。) 熱いうちにつぶし、粗熱を取る。
- ③②にレーズンとはちみつ、ヨーグルトを加え混ぜ、塩コショウで味を整える。

【1人前】

エネルギー108Kcal たんぱく質3.8g
脂質3.4g 炭水化物18.1g 食物繊維2.1g
塩分0.8g ビタミンA210μg ビタミンC25mg



ごまみそ汁

腸内環境を整える

免疫細胞を
良好に保つ

材料	分量(2人分)
ごぼう(ささがき・水煮)	45g
こんにゃく	1/4丁(50g)
大根	50g
人参	1/4本(35g)
生しいたけ	2枚
大豆(ゆで)	30g
だし汁	2カップ
しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々
みそ	大さじ1・1/2
練りごま・すりごま	各大さじ1/2

◆作り方

- ①こんにゃくは一口大に切り、さっと湯通しする。ごぼうと大豆は袋から出し、水でさっと洗う。
- ②大根と人参は食べやすい大きさに、生しいたけは石づきを取り、千切りにする。
- ③調味料Aを混ぜ合わせる。
- ④鍋にだし汁を入れひと煮立ちさせ、ごぼうとこんにゃく、②を入れて15分煮る。
- ⑤大豆と③を加え、ひと煮立ちさせる。

【1人前】

エネルギー128Kcal たんぱく質6.4g
脂質5.5g 炭水化物15.5g 食物繊維5.9g
塩分1.7g ビタミンA121μg カルシウム116mg