

## 体の免疫力を高めるために

ウイルスに負けない体づくりには、体の免疫力を高めることが必要です。そのために大切なことは、**食事**・**睡眠/休息**・**運動**の3つの生活習慣です。ここでは、食事の栄養素と食品について紹介します。

### 食事

栄養バランスのよい食事 と 規則正しい食事 で腸内環境をよくする

#### 【栄養素】

特に免疫力を高める栄養素は、たんぱく質・食物繊維  
ミネラル(カルシウム・亜鉛・鉄)・ビタミン(A・C・E・B2)です。  
またファイトケミカルという野菜に多く含まれる植物性の栄養素  
(ポリフェノールやリコピン)も大切です。

#### 【食品】

主菜で肉・魚・卵・大豆製品などを  
とるようにし、副菜ではのどや鼻などの粘膜の  
バリア機能を高める野菜やくだもの、また腸内環境をよくする  
食物繊維を多く含む食品(根菜類・海そう・きのこ・いも)や  
発酵食品(みそ・納豆・つけものなど)をとりましょう！



※わからない内容は、調べてみよう♪♪

もちろん、その他の生活習慣も大切です！

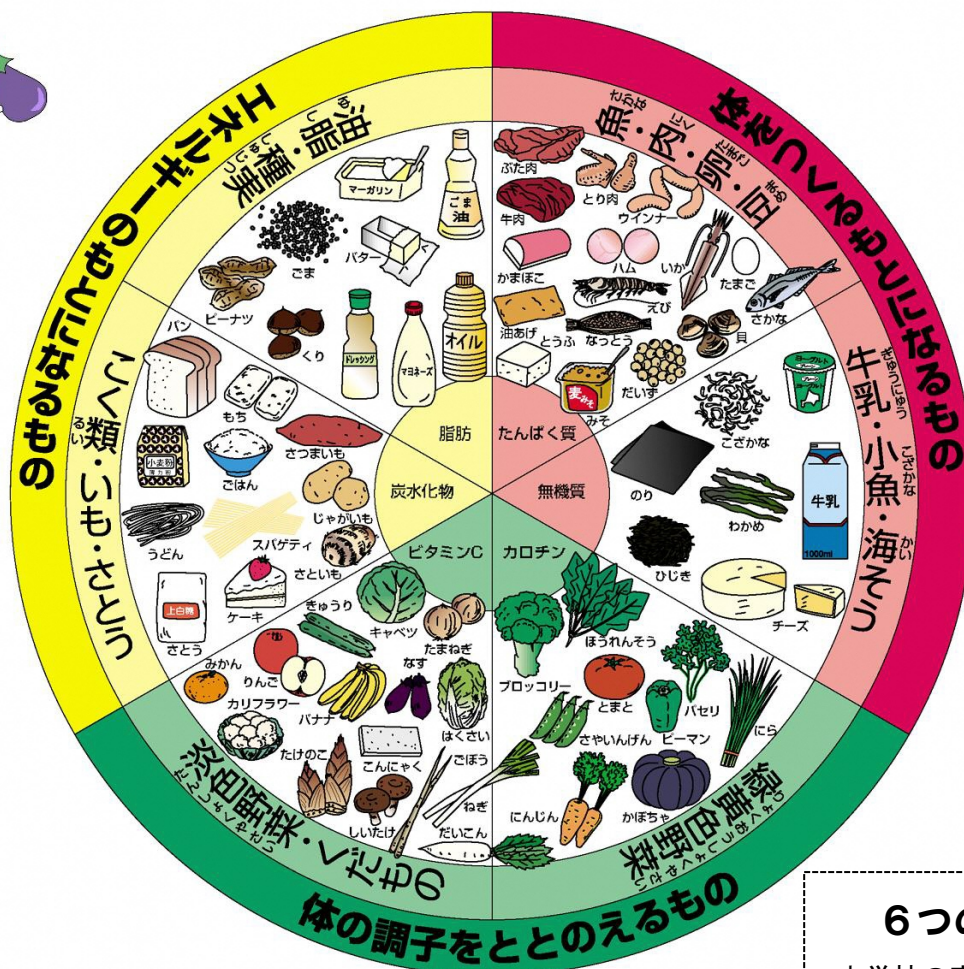
### 睡眠/休息

ストレスを継続させずリラックスし、十分な睡眠をとる  
(30分程度の昼寝による休息も効果的です)

### 運動

適度な有酸素運動(ウォーキングなど)をする

# えいようそ しょくひん かんけい 栄養素と食品の関係



## 6つの食品群

中学校の家庭科分類表示

べんとうづく

## 弁当作りのポイント！

### 【ポイント1】

おも えいようそ ぶく つか しょくひん ちょうみりょう き  
主な栄養素を含んでいる使いたい食品や調味料を決める。

こんかい めんえきりよく たか しょくひん しょう  
※今回は、免疫力を高める食品も使用する。



### 【ポイント2】

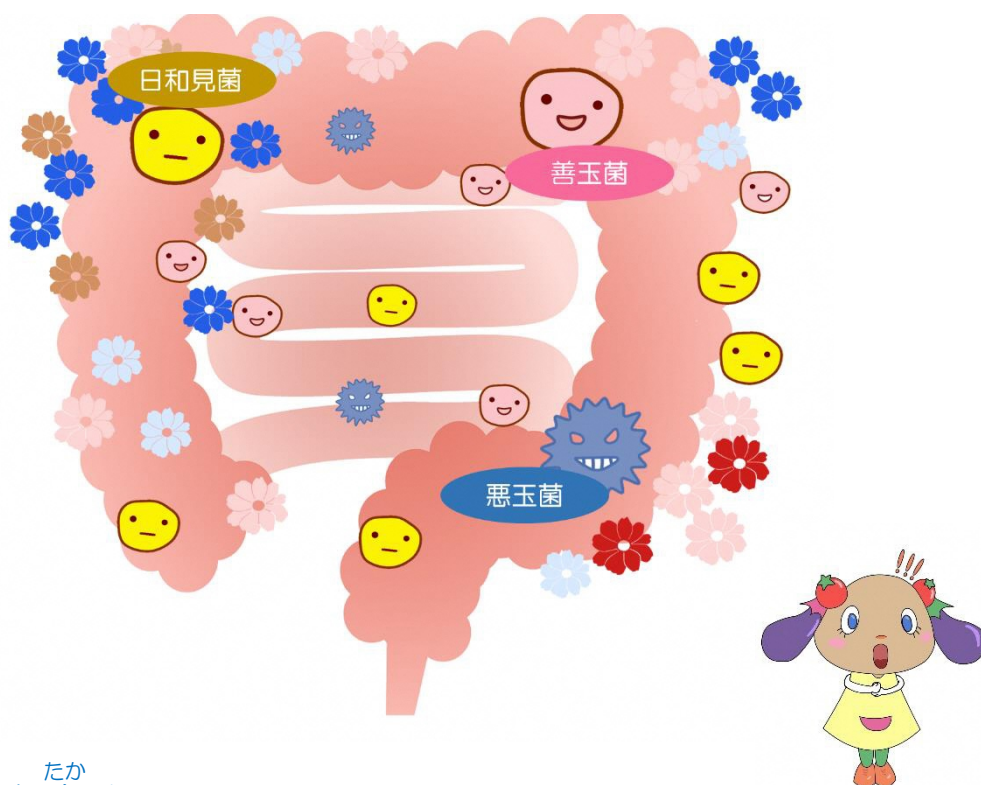
季節感やいろどりと味のバランスを考慮して、献立や料理法（炒める・焼く・茹でる・煮る・蒸す）を決める。電子レンジなどで、時短できる工夫をするとよい。

### 【ポイント3】

りょうり じゅうぶん さ えいせいめん はいりよ も くふう つ  
料理は十分冷ますなどの衛生面に配慮し、盛りつけを工夫して詰める。

ちょうないかんきょう

# 腸内環境をよくするために



からだ めんえきりょく たか  
体の免疫力を高めるには・・・

ちょうないかんきょう ちょうない だいせつ  
いつも腸内環境(腸内フローラ)をよくしておくことが大切!

- ① 腸の中には、善玉菌・悪玉菌・日和見菌(多い方に協力する菌)がいる。
- ② 腸内の善玉菌を増やすことが免疫力を高めることになる。
- ③ 善玉菌を含むものや善玉菌のエサとなるもの (食物繊維を多く含む食品や発酵食品)をいっしょにとるとよい。

