



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！

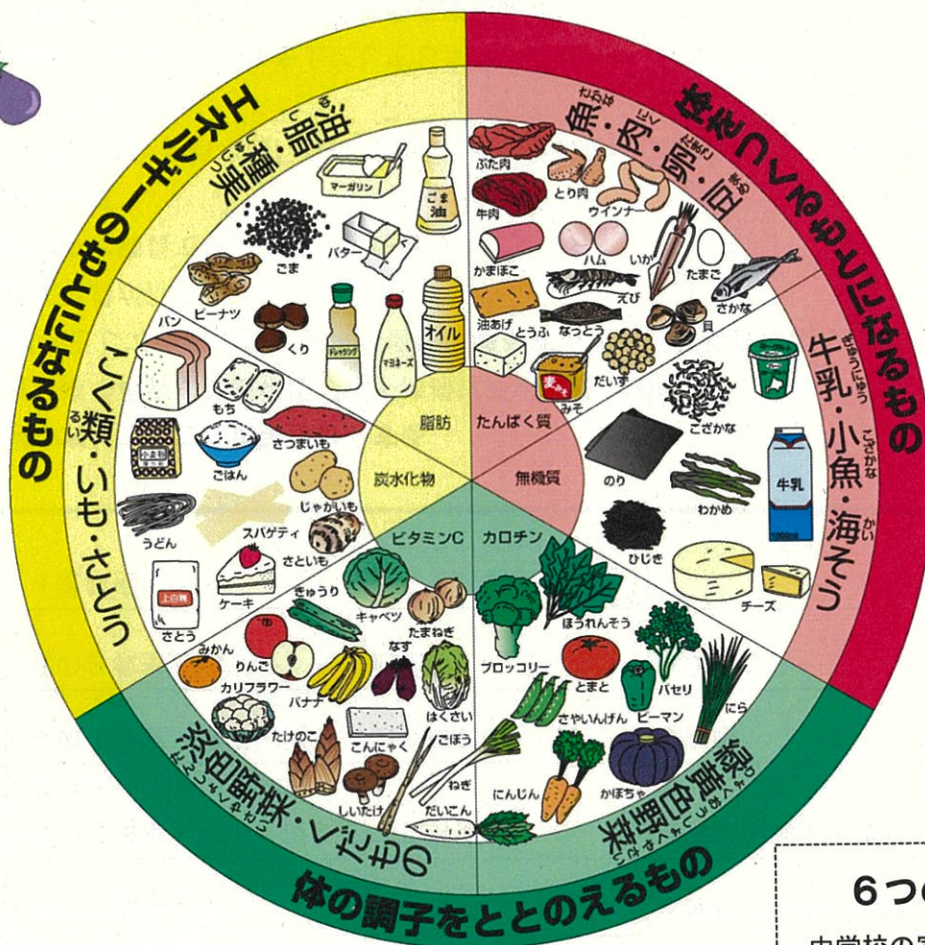
睡眠/休息

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 ふく 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えて、こんだて りょうりほう いた や ゆ
献立や料理法（炒める・焼く・茹で
る・煮る・蒸す）を決める。に む き でんし じたん くふう
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 めんえきりよく 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
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。



食物繊維を多く含む食品

