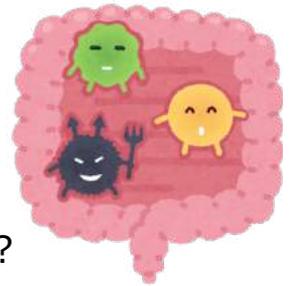
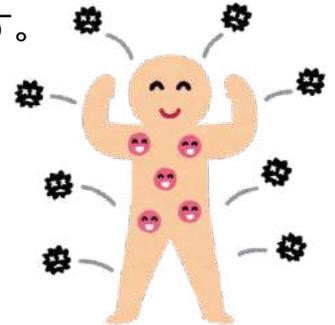


# “腸活”でおいしく食べて健康維持♪



カゼやインフルエンザなど、流行する感染症の対策をしていますか？

『**免疫力**（病気にかかりにくくする“自己防衛システム”）』を高めるための大切なポイントの1つに「**腸の状態をよくする**」ことがあります。



〔どうして“腸”活？〕

▷口から食べた食べ物を消化・吸収する場所

▷食品と一緒にウイルスや病原菌などの侵入してくるリスクが高い場所

⇒ 腸の内側には、免疫を司る免疫細胞が集中している。

**栄養バランス**の良い食事 / **規則正しい**食事をする / **腸の環境改善**

⇨ 腸の働きを活発にする ➡ 免疫力を高めることを目指す！

〔おすすめの食品〕

**発酵食品，食物繊維，オリゴ糖**



・ **きのこ** … 食物繊維（腸の働きを良くする）、ビタミン、ミネラルが豊富

・ **発酵食品** … 善玉菌（乳酸菌、ビフィズス菌など）が増える

→ 腸の働きが良くなる



例) 納豆，みそ，しょう油，漬物，ヨーグルト 等

胃内の過酷な環境で死んでしまうものもありますが、乳酸菌などの死骸が

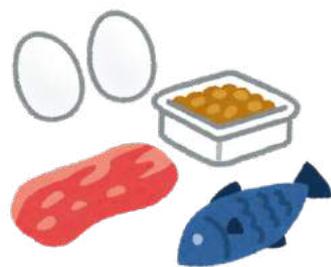
腸に届くと腸内の善玉菌のエサとなり、間接的に善玉菌が増加します

《その他》免疫細胞そのものを活性化させるために必要な栄養素

- ・たんぱく質 … 細胞の主要成分。

例) 良質なたんぱく質 (大豆製品, 肉, 魚, 乳製品など)

→ 免疫細胞の働きをよくする



- ・ビタミン類 (ビタミンA, ビタミンE) 例) にんじん, ブロッコリー 等

油と一緒に摂ると吸収率アップ! ゴマやピーナッツと和え物に, 炒め物に

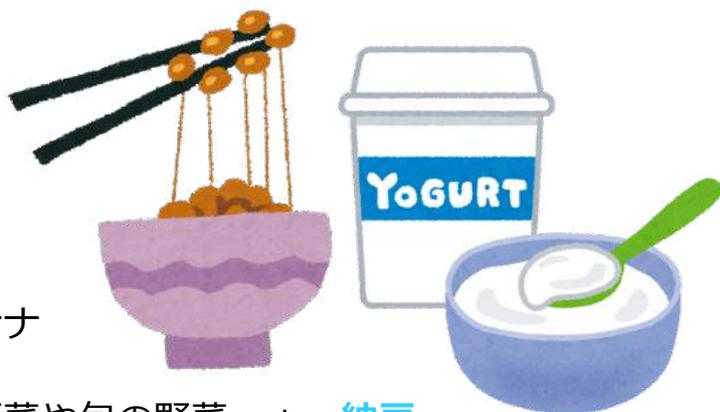
- ・ミネラル類 (亜鉛, セレン, 銅, マンガン)

→ 免疫細胞の強化

〔献立例〕いつもの食事に+1♪

- ・無糖ヨーグルト + オリゴ糖, バナナ

- ・みそ汁 + きのこ類 / 緑黄色野菜や旬の野菜 + 納豆



〔食事以外にできること〕

☆咳エチケット (咳やくしゃみをする時は口や鼻を覆う) / マスクの着用

☆流水と石鹸によるこまめな手洗いうがい & アルコールによる手指消毒

水分摂取, 運動 例) スクワット (椅子に座ったり立ったり), ラジオ体操

ぜひ普段から生活に取り入れて、健康維持のための習慣化を目指しましょう♪

