

毎月19日は「食育の日」です！

～みんなで出来ることから取り組みましょう～



食事で免疫力を高めよう！

病気に負けないぞ！



ポイント1

主食・主菜・副菜を
そろえよう

★1日3食バランスよく食べよう！



免疫力を高めるには、バランスのよい食事が欠かせません。免疫細胞の形成にも必要なたんぱく質と免疫力アップに効果的なビタミンA・C・Eなどが豊富な緑黄色野菜や淡色野菜は免疫力を高める組み合わせになります。

◆たんぱく質が多い食品

肉・魚・卵・大豆製品



◆ビタミン・ミネラルが豊富な食品

野菜・こんにゃく・海藻類・きのこ類 等



ポイント2

★腸内環境を整えて免疫力アップ！

腸の中には多くの免疫細胞があり、腸内環境が整っていると免疫細胞の働きがよくなって、免疫力がアップすると言われています。日頃から、腸に良い食事や運動を心がけましょう。

善玉菌を増やそう！

善玉菌が増えると腸内環境が整い、免疫力がアップします。

【善玉菌を増やす主な食品】

- 根菜類
ごぼう・大根・れんこん・山菜・さつまいも 等
- 果物
りんご・バナナ・柑橘類 等
- 発酵食品
ヨーグルト・チーズ・納豆・みそ・酢・キムチ・麹類 等



食物繊維をとろう！

善玉菌のエサになり、善玉菌の効果を助けます。

【食物繊維を多く含む主な食品】

- 根菜類
ごぼう・大根・れんこん・山菜・さつまいも 等
- きのこ類
- 海藻類
- こんにゃく
- 豆類 等



ポイント3

★体を温めるものを食べよう！



体が温まると代謝機能も上がり、合わせて免疫力も上がります。食べ物には、体を冷やす食べ物と温める食べ物があります。食生活に、上手に取り入れましょう。

体を温める食べ物

生姜、葱、玉ねぎ、にんにく、人参、南瓜、香辛料、魚、小豆、卵 等



体を冷やす食べ物

なす、きゅうり、トマト、レタス、ほうれん草 等



盛岡市では、平成30年3月に第三次盛岡市食育推進計画を策定し、毎年6月と10月を「もりおか食育月間」、毎月19日を「食育の日」と制定しています。

「食育で進めるもりおかの豊かな暮らしと健康づくり」を目標として市民総参加の食育を推進しています。