

免疫力を上げよう



①朝・昼・夕食のリズムを作ろう



朝食

☀️ 朝は1日の始まりです。朝食を食べると、体内時計がリセットされます。すると体の機能にスイッチが入り、体温が上昇。代謝力も免疫力も上がります！



昼食

☀️ 昼は一番代謝が上がる時間帯です。品数の多い定食や野菜炒め、野菜タンメンなど野菜の多い料理にすると、栄養バランスがよくなります。

☀️ おやつを食べる場合は午後3～4時までに済ませましょう。おやつを食べることで血糖値が上がり、夕食にお腹が空かず結果的に遅い時間の夕食につながる傾向があります。



夕食

🌙 夕食は、寝る2時間前には済ませましょう！20時以降は体内に脂肪を蓄積しやすくなります。普段から低脂肪、低カロリーを心がけ、消化吸收の良い、温かいメニューがおすすめです♪



②毎食主食・主菜・副菜を揃えて食べよう

副菜

野菜、海藻、きのこ、こんにゃく。ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く体の調子を整えるもの。毎食1～2皿を目安に

主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品。たんぱく質が多く、筋肉や血液のもと
毎食1皿を目安に

主食

ご飯、パン、めんなど炭水化物が多く、脳や体のエネルギー源になるもの。多すぎず、少なすぎず
毎食1品

汁物

具たくさんにすると汁が減って減塩に！野菜や海藻、きのこ、こんにゃくを入れて第2の副菜に！



栄養バランスが整いやすくなりますよ！

主菜 主食



副菜

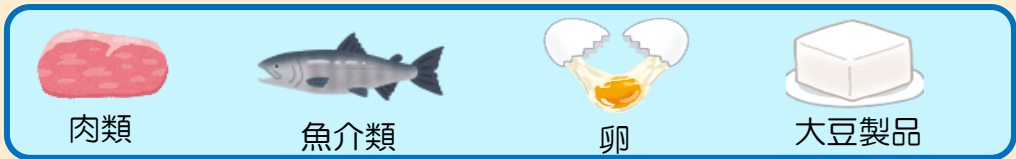
※お弁当でも栄養バランスが整います！



③たんぱく質を十分とろう！

◆たんぱく質は免疫細胞を作るために必要です。また、高齢者には[※]フレイル予防の筋肉作りにも大切です。
※フレイル：加齢により体や心の働き、社会的つながりが弱い状態

★たんぱく質を多く含む主な食品



④免疫細胞を活性化させるビタミン類を欠かさずとろう！

◆免疫細胞を活性化してくれるのがビタミン類。特にビタミンA・C・Dは感染を防御し免疫力を高めます。たんぱく質と一緒に食べると更に効果UP

★ビタミンA・C・Dを多く含む主な食品



⑤腸内環境を整えよう！

◆腸には免疫細胞が多くあり、腸内環境を整えることで免疫力が高まります！そのためには腸の中の善玉菌を増やすことが大切。善玉菌を増やす食品と善玉菌のエサとなる食物繊維の多い食品を積極的に食べましょう。

★腸内の善玉菌を増やす主な食品



腸内環境を整え免疫力をUPさせます。

★食物繊維を多く含む主な食品



善玉菌のエサになり、善玉菌の効果を助けます。