

免疫力UPのカギは“たんぱく質摂取”

バランスの良い
食事で、たんぱく質
をしっかり補給！

バランスの 良い食事



プラス
+

4つの食べ方ルール

①たんぱく質を しっかりとる！

免疫細胞をつくるアミノ
酸の供給源。

②植物性食品を たっぴいと！

β - カロテン、ビタミン
C・Eが免疫力をUP

③魚介類、穀類、 野菜、乳製品を しっかりとる！

ミネラルが免疫細胞を
増やしたり活性化

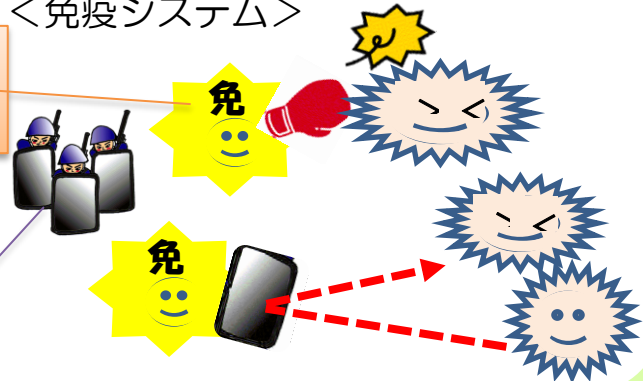
④整腸作用のある 食品も欠かさずに！

免疫細胞の7割が腸の中に。
腸内環境を整えましょう。

<免疫システム>

免疫細胞は
主にたんぱく質や脂質
などでできている。

β-カロテン、ビタミン
C・E、ミネラルなどが
強力にサポート！



しっかり休養を
とることも
大切です！



制限のある方は、制限の範囲内で摂取をしてください。

栄養豆知識 ヨーグルト



ヨーグルトのはじまりは、紀元前8000年頃、中央アジア地域の遊牧民がヤギや羊の乳を木桶や皮袋に入れておいた際、乳酸菌が入り込んで出来上がったとされています。日本では、1917年広島市の飲料メーカー（チチヤス）が日本初のヨーグルトを販売しました。

腸内環境を整え、牛乳を飲むとお腹がゴロゴロする方にもおすすめの乳製品。ヨーグルトは、牛乳を発酵させたもので、牛乳同様、たんぱく質やカルシウムが豊富なうえに、乳酸菌の働きにより、消化吸収率もUPしています。生きたまま腸へ届けたい方は、食後に食べるのがおススメ。まずは、1日100gを目安に2週間。効果がみられない場合は、製品をチェンジしましょう。ヨーグルトの上にある透明な水も、栄養豊富ですので、一緒にいただきます。

牡蠣、赤貝、IY アジ、秋刀、かに、マグロ、さくら、カサギ、ぶり、金目鯛、甘鯛、ホタテ、系より鯛、加イ
1月の旬：カサギ、ヒラメ、マグロ、マグロ、平目、ムツ、カメ、川、イサナ、白菜、タアサイ、小松菜、ほうれん草
アサリ、カワハキ、コ、ねぎ、セロリ、ごぼう、柿、みかん、きんかん、レモン、オロブランコ、ハチ、すだち

発行：東北福祉大学
せんだんホスピタル
栄養管理室

