

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



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植物性食品をたっぷりと！

β-カロテン、ビタミンC・Eが免疫力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

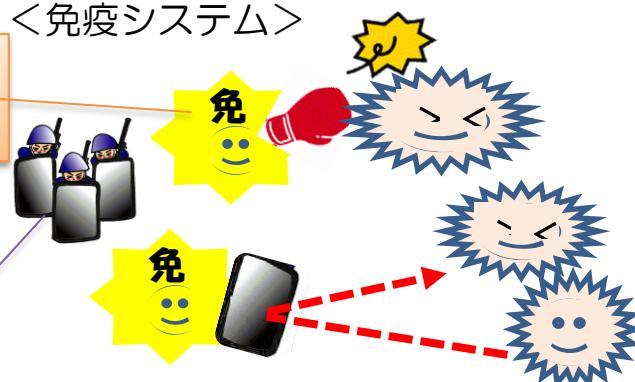
④整腸作用のある食品も欠かさずに！

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！

＜免疫システム＞



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年広島の乳飲料メーカー（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ススメな乳製品。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、製品をチャンジしましょう。ヨーグルトの上にある透明な水も、栄養豊富ですので、一緒にいただきましょう。

牡蠣、赤貝、イワシ、サバ、かに、マグロ、さわら、カサゴ、ぶり、金目鯛、甘鯛、ホウズキ、糸より鯛、カレイ
1月の旬：カツオ、ヒラメ、マグロ、マラ、平目、マツ、カサゴ、リ、レモン、白菜、タラサイ、小松菜、ほうれん草、ブロッコリー、カリフラワー、ニンジン、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、ハム、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

