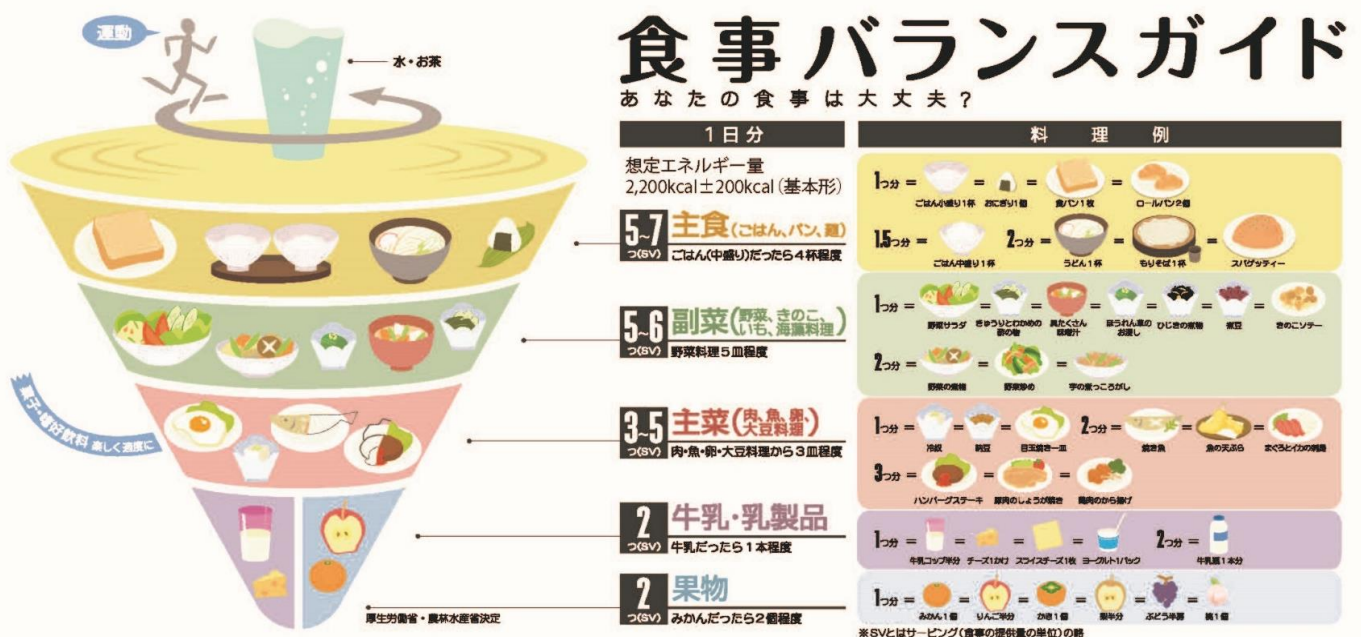


11月になり、風邪をひきやすい季節になりました。風邪のウイルスは体の免疫力が落ちると体内に侵入しやすくなります。予防のためには、①疲れをためないこと②栄養バランスの良い食生活を送ることがポイントです。疲れをためないためには、睡眠をしっかり取り規則正しい生活を心がけましょう。昔から「風邪は万病の元」と言われています。様々な病の元となるとされ、軽く見てはいけないと言われてきました。風邪は免疫力の低下により発症しますが、実は毎日の食事を見直すことで予防につながるといわれています。今回は、風邪予防のために免疫力をUPさせる食事を紹介します。

①バランスの良い食事

免疫細胞を活性化させるには、糖質・蛋白質・ビタミンなど様々な栄養素が必要です。「バランスの良い食事をして下さい」とよく聞かれます。しかし、どうしたらよいか分からないという方も多いのではないのでしょうか。

そこで、おすすめなのが、農林水産省と厚生労働省が共同で策定した「食事バランスガイド」を参考に食事を摂ることです。食事バランスガイドでは、主菜、副菜などのメニューをどのように組み合わせればよいかまとめられています。

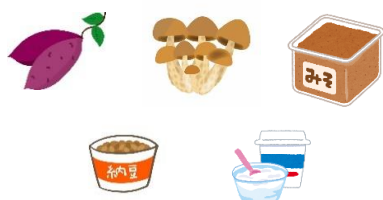


農林水産省「食事バランスガイド」より引用

②腸内環境を整える

体全体の免疫細胞の約7割が腸に集まっています。腸内環境を整えるためのおすすめは食物繊維と発酵食品です。

食物繊維は野菜や海藻、きのこ、豆類、いも類などに多く含まれています。乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を含むヨーグルトは腸内環境を整える食品の代表です。また、味噌、納豆などの発酵食品にも善玉菌がふくまれています。



③身体を温める

「体温が1度下がると免疫力は30%落ちる」と言われています。体温を上げる食品は暖色系(赤・オレンジ・黒等)の食品や地下で育つ食品です。



食事に関するお悩みがある方は、気軽に栄養士にお声かけ下さい。皆様の食事をサポートさせていただきます。

