

ビタミンC、ビタミンE、ビタミンA、亜鉛、セレン…

# 免疫力を高める食事

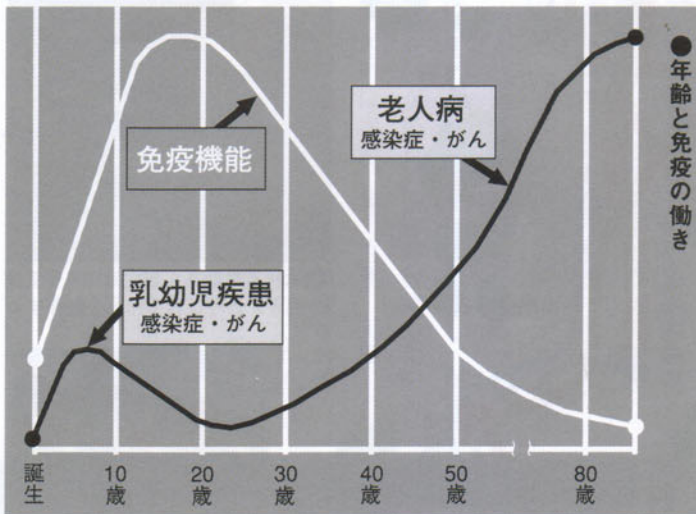
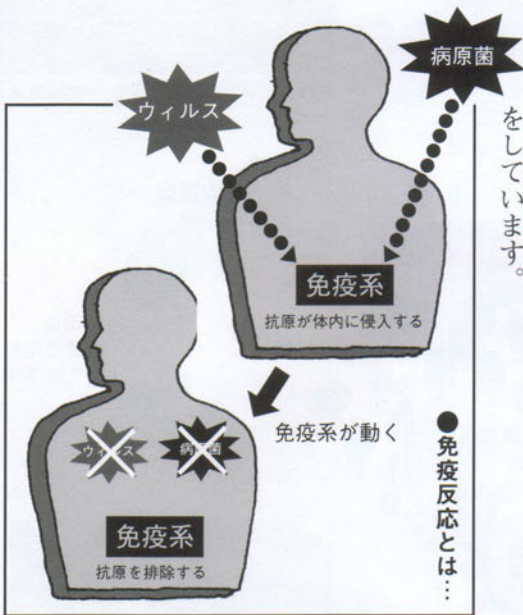
## Q & A

毎日寒い日が続きますが、体調はいかがですか？

この頃疲れやすいとか夜ぐっすり眠れない、風邪がなかなか治らない…などの症状はありませんか？

なんとなく身に覚えのある方は、もしかしたら免疫力が少し落ちていたりかもしれません。そこで、今回は免疫力を高める食事のお話です。

\*参考 上野川修一著・ネスレ科学振興会監修『食と免疫』より



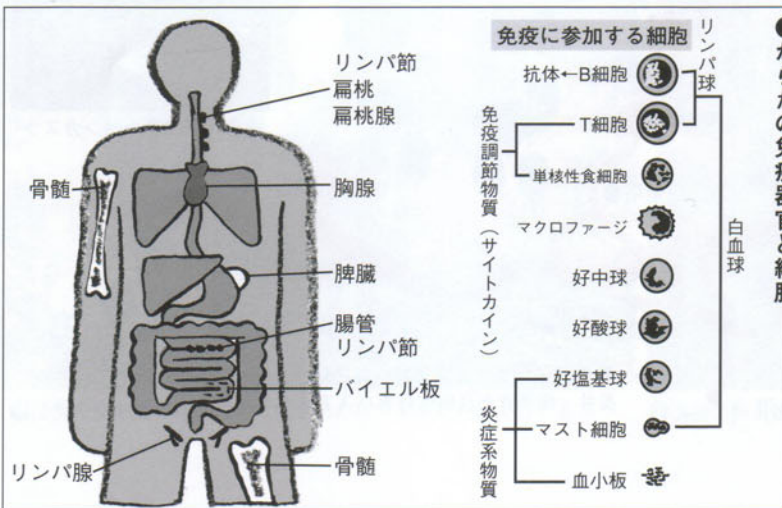
**Q** 人によって免疫力に違いがあるの？

**A** 高い人もいれば、低い人もいます。同じ人でも高くなったり、低くなったりすることがあります。個人差がありますが、年をとるにしたがって低下するといわれています。

**Q** どうやって調べるの？

**A** 免疫力が高いかどうかは、血液中のリンパ球、白血球、マクロファージなどを調べることでわかります。

●からだの免疫器官と細胞



**Q** 免疫力が低下するとどうなるの？

**A** 疲れやすかったり、風邪がなかなか治りにくかったりすることがあります。

**Q** 免疫力を高めるには…？

**A** 笑いやおしゃべりと一緒に、おいしく楽しい食事をしましょう。

**Q** 免疫力を高める栄養素は…？

**A** ビタミンC、ビタミンE、ビタミンA、亜鉛、セレンなど

**Q** その他の重要成分は…？

**A** プロバイオティクス→ヨーグルトなどの発酵食品

●食事で免疫力を高める六か条

- 1 高齢者はとくに粗食にならないようにしましょう
- 2 良質のたんぱく質を十分に食べましょう
- 3 脂肪の取りすぎに注意しましょう
- 4 プロバイオティクス由来のヨーグルトを食べましょう
- 5 ビタミンC、E、Aを多く含む食品をバランスよく食べましょう
- 6 亜鉛、セレンなどが不足しないようにしましょう

**Q** どんな食品にはいつているの？

**A**

ビタミンC

…パプリカ、ブロッコリー、小松菜、柑橘類



いちご



キウイ



ピーマン

ビタミンA

…かぼちゃ、小松菜、大根の葉、かぶの葉



にんじん



ほうれんそう

ビタミンE

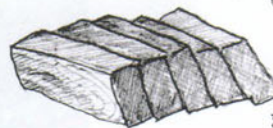
…アーモンド、ごま、うなぎ



かつお



ピーナツ

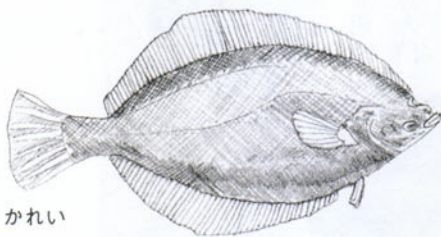


まぐろ

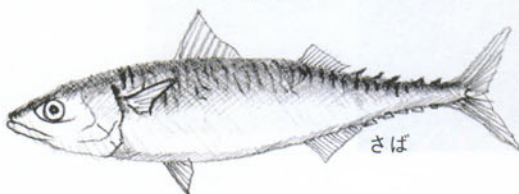
セレン



いわし



かれい



さば

亜鉛

…レバー

ホタテガイ



カキ

