

新型コロナウイルスに負けない 免疫力アップの食事②

元気な腸で免疫力を高める

腸管は口から肛門までつながった1本の管です。口から細菌やウイルスが入ってくる危険があるので、免疫細胞をたくさん集めて、外敵から身を守ろうとしているのです。小腸には、体内の免疫細胞の70%が集まっています。腸内環境を整えておくことが免疫力アップにつながります。



☆発酵食品で腸を元気に☆

発酵食品のなかに乳酸菌やビフィズス菌など良い菌がたくさん含まれています

良い菌を多く含む食べ物～1日の適切な量～



納豆 1パック



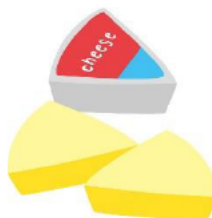
みそ汁 1日1杯



キムチ 50g (小皿1)
(塩分のとり過ぎになるので注意)



ヨーグルト 100g



チーズ 1ピース
(塩分のとり過ぎになるので注意)

これら全てをとるのではなく、1日適量を組み合わせましょう

☆食物繊維で腸を元気に☆

食物繊維は腸内の良い菌を増やして腸の環境を整えてくれます

野菜・きのこ・海藻・こんにゃくなど～1日の適切な量～

生野菜なら両手 3杯

ゆでたら片手 3杯



※現在、治療中で食事制限のある方は、主治医の指示通りでお願いします。

【出典】「腸内細菌と健康」e-ヘルスネット(厚生労働省) 「免疫力を高める食事とは」健康長寿ネット(公益財団法人長寿科学振興財団)