



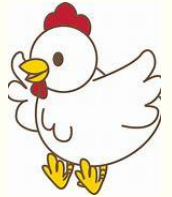
今回のテーマ：食事編 免疫力を高めよう！

1度は落ち着いたようにみえたコロナウイルスも再燃しているように感じるこの頃。よく耳にする「免疫力」っていったい何でしょうか。そして、免疫力を高める食材って一体何!?と思う方も多いのでは…

今回は、免疫力を高める食材をいくつか紹介します！

まずは「免疫」「免疫力」について

- ・免疫とは、細菌やウイルスなどの外部からの侵入を防いだり、身体で出来てしまった健康を害する細胞を除去してくれる自己防衛機能のことです。風邪などウイルスにかからないように守ってくれたり、がん細胞の死滅などをしてくれます。
- ・免疫力とは、健康を害するものと闘う力のことをいいます。



免疫力を高める食材って何!?

- ・**ヨーグルト**：身体にある免疫細胞の多くは腸内に存在します。腸内環境を整えることは免疫力を上げることに繋がります。腸内環境改善には、乳酸菌やビフィズス菌が効果的です。
- ・**納豆**：免疫力工場を手助けしてくれるビタミンB群をはじめ、ミネラル類のカルシウムやカリウムなど豊富に含まれます。また、納豆菌には、強力な殺菌力があります。
- ・**りんご**：「1日1個のりんごは医者をお断り」と言われるほど、免疫力効果が高い栄養成分が含まれています。抗酸化成分のりんごポリフェノールは、免疫細胞を活性化させてくれます。
- ・**鶏肉**：鶏むね肉には、イミダペプチドという成分が含まれています。疲労回復・筋肉疲労を防ぐ効果があり、免疫力を高めることにつながると期待されています。
- ・**味噌**：発酵食の王様。体内の酸化の防止や殺菌効果、消化を助ける整腸効果があります。
- ・**バナナ**：カリウムが豊富に含まれており、体内の余分なミネラルを排出し血圧を調整する作用があります。黄色いバナナより、シュガースポット（黒い斑点）が出たバナナの方が免疫細胞の活性が高いとの報告もあります。

食事を食べる際に少し気にかけてみませんか。
風邪などウイルスに負けない身体を作りましょう！

☆次回の食事編では「夏本番！暑い夏に負けない食材・食事」について紹介します！