

免疫力を高める

保健体育委員会

今の冬の時期は体が冷えやすい時期です。冬は寒い季節に体を温め、免疫力を高めるための食材を積極的に摂ることが大切です。

・肉類

肉は、一般的にOKですが、冬に向けて栄養を蓄えたい。ジビエが特におすすめです。他に毛鹿・鴨なども栄養が豊富です。

・野菜

かぼちゃ、にんじん、さつまいも、大根、玉ねぎなどの根菜が旬を迎えます。根菜は季節が合い、体が温まります。

・果物

パッションフルーツ、マンゴ、またカシウ、ナツメ、アザミ、クワ、などのナツメ類も冬は特に積極的に食べてください。

・酒類

ワイン、ウイスキー、ブランデー、ラム。

・スパイス

冬は、冬ごはんならスパイスもOK！
(例 シンナー、ナツメ、クワ、アザミ、シナモン) など積極的に摂りましょう。
シナモンなどは、デザートにも合います。

免疫力がアップする食材

知っているようで、知らない？！
健康的な免疫力の基礎知識！

基礎知識

免疫とは私たちの体に備わっている防御能力のこと。これは、白血球であり、自律神経であり、腸内細菌であり、一つひとつの細胞です。その免疫をしっかりと動かすためには...

腸内環境を整える

・活性酸素を除去する力を正す

＜保つ＞

などといった事が大切！

健康的な免疫力を整える食材

「健康的な免疫力を下げない生活とは？」

↓ 体を冷やらずに食事生活とは？

▽ 腸内で悪玉菌が増殖しやすくなる。

▽ 野菜(きのこ、海藻含む)不足

▽ 腸内環境を整えてくれない、活性酸素の排出を促す動きが少ない。

たんぱく質不足

▽ 不足すると細胞や免疫物質が十分に生成されず、体全体の健康的な免疫力が下がる。

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品

緑茶、ココア、和野菜、果物

緑黄色野菜

(きのこ)

(発酵食品)

○ 体の細胞や免疫物質をつくるたんぱく質を摂る事で、免疫の働きが維持できる。

○ これらの物は、抗酸化物質であるポリフェノールが豊富で、白血球の働きを高める効果がある。

○ ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEが豊富。ビタミンAは細菌を殺菌、ビタミンCを強化して、健康的な免疫力を高めてくれる。

○ きのこには、食物繊維やβ-グルカンといふ特有の成分があり、この成分が、プロラクチン産生を刺激して、健康的な免疫力を整える。

○ 腸内環境を整えたり、腸内の善玉菌を増やす。

食事の重要性

皆さん、食事の重要性を矢口、ていすか？
時間が無いから... ダイエットしているから... と
食事を疎かにしている人もいるのではないのでしょうか。
しかし、食事をとらないと逆に肥満になってしまふ
可能性もあります。食事の効果や重要性を
理解して良い食生活を心がけましょう

<食事の効果>

- 。適正体重の維持
 - 。健康の維持・増進
 - 。生活リズムが整う
 - 。腸内環境が整う
- 食生活と...
集中力低下、ふらつき
なたきり、要介護のリスク
高まる!!
などなど

冬におこる「冬型栄養失調」とは？

身体を温めようとして、たくさん栄養を必要としたために
おこる栄養失調のこと。冬は寒さに対抗するために
夏より約10%ほど多くエネルギーを使う。なつて
いつも通りの食事では栄養失調の恐れがある!!
症状 → 口内炎、肌の乾燥、疲れやすい、など

栄養バランスのとれた食事とは？

ごはんなど穀類の「主食」を基本に肉や魚、卵、大豆などの
たんぱく質主体の「主菜」、そして「汁物」を合わせた和定食が
海藻などの「副菜」、そして「汁物」を組み合わせた和定食が
理想的です。そして1日の必要摂取量を、意識して、カロリー
をとりすぎない工夫をすれば、栄養バランスのとれた食事が
できます。

人の体は炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル
などさまざまな栄養素を必要としており、それらを
バランス良く摂取する必要があります。

3大栄養素のバランス

