

～今日の健康情報～ 免疫力を維持する食生活

食生活の変化でテイクアウトの機会が増えると栄養が偏りがちになりますが、免疫力の低下を防ぐためには、日頃から適切な栄養摂取をこころがけることが大切です。いろいろな種類の食材をとることで栄養バランスを整え、毎日を元気に過ごしましょう！

■免疫機能にかかわる栄養素と物質

免疫システムの機能を正常に保つために多くの栄養素や物質が関わっています。

たんぱく質

n-3系脂肪酸*
※**青背の魚の油**に
豊富なDHAやEPA

ビタミン

ミネラル
鉄・亜鉛
銅など

食物繊維

乳酸菌

■いろいろな種類の食材をとる

これだけ食べていたら安心・大丈夫という食材はありません。いろいろな種類の食材をとるように工夫して栄養バランスのよい食事にするのが免疫力維持のポイントです。



「**主食**」「**主菜**」「**副菜**」を
意識する

主食…麦や五穀などの雑穀ごはんにする
主菜…肉類・魚介類・卵・大豆製品をまんべんなくとる
副菜…野菜・きのこ・海藻・いもをしっかりとる



「**赤**」「**白**」「**黄**」「**緑**」「**黒**」の
5色を意識する

・食品本来の色、多く食べる部分の色で判断し、5色がそろった彩りのよい食事をとる（自然といろいろな食材がとれ、栄養バランスが整いやすい）



汁物は具たくさんにする

・いろいろな食材を組み合わせる
（旨味もアップする）



果物や乳製品を毎日とる

・間食にとる
・ビタミン豊富で美味しい旬の果物を選ぶ

■実践のためのワンポイント

常備しておくとお便利！

缶詰や乾物・冷凍食品などを常備しておくとお手軽に食材を増やすことができます。

＜乾物＞

わかめ、ひじき、のり、
干しエビ、ごま、かつお節など



＜缶詰＞

さば、さけ、水煮大豆、
トマトの水煮、コーンなど



＜冷凍食品＞

野菜、果実など



食べすぎは逆効果！

大切な栄養素がとれるからと食べすぎると肥満を招き、逆に免疫機能の低下を誘発します。



食べすぎを防ぐには、野菜から食べるベジタブルファーストがおすすめです。リズムマップの「ベジファタイマー」を活用し、まず野菜からゆっくり食べる（野菜5分⇒肉・魚5分⇒ごはん5分）ことを実践しましょう。

「アプリのインストールはストアから」