



食欲の秋 免疫力アップで元気な体づくり

免疫力とは、ウイルスや細菌などの異物が体内に侵入してきたときに、そのウイルスと戦って倒す能力のことをいいます。

免疫力が低くなるとこの機能が弱くなり、体外から侵入してきたウイルスや細菌に対する抵抗力が低下し、風邪や病気にかかりやすくなります。



免疫力を上げるビタミンA・C・Eに注目

☆ビタミンA

目や皮膚の粘膜を健康に保つ。皮膚や粘膜細胞は感染症に対する最初の防御ライン。

ほうれん草、春菊、小松菜、人参、みかん
レバー、うなぎ、ぎんだら、まぐろ、卵など

基本的に「緑黄色野菜」はビタミンAの主要な摂取源。

☆ビタミンC

免疫細胞の働きを活性化させ、風邪予防。

ピーマン、ブロッコリー、キャベツ、柿、オレンジ
青汁、玉露など

ビタミンCは加熱料理の中では、茹でるよりも蒸したり電子レンジで調理をした方が食品中に比較的残りやすいとされている。

果物はジャムなどより生で摂取した方が良い。ただし、果物の過剰摂取は中性脂肪にも影響するので注意が必要。

☆ビタミンE

免疫抑制物質の生成を防ぐ効果。

卵、たらこ、大豆、アボカド、アーモンド、植物油など
油脂と一緒に摂取すると吸収率が高くなる。

※他にもビタミンB群などの栄養素も免疫細胞を活性化する働きがあります。サプリメントで補わず食事から摂取することを心掛けましょう。

寒い日＝お鍋を浮かべる方も多いのではないのでしょうか。お鍋の時期ですね。

免疫力アップに大切なのが体温を上げることです。

体温は1℃下がると免疫力は30%低下するといわれています。

私のオススメお鍋ランキング 🏆トップ3🏆

1位 キムチ鍋 キムチのカプサイシンで体温上昇！

2位 水炊き たんぱく質や野菜がよく摂れる 減塩効果も◎

3位 豆乳鍋 低カロリーでダイエット効果あり！

ビタミンACE（エース）
を摂って免疫力UP！
野球界のエースは
OHTANI（大谷）選手！



管理栄養士/外間 参考文献：健康長寿ネット・Nestle Health Science

