



4月になり新生活を始められる方も多いのではないのでしょうか。春は朝と夜の気温差があり、体調を崩しやすい季節でもあります。また、この時期に花粉症の症状に悩まされる方もいらっしゃると思います。体調管理のためには、規則正しい生活や適度な運動、睡眠など生活リズムを整えることが基本となります。今回は『**免疫を上げる食事のポイント**』についてご紹介したいと思います！

1. たんぱく質

免疫細胞の主成分は“たんぱく質”です。肉・魚・卵・大豆、大豆製品・乳、乳製品が良質なたんぱく質を多く含む食品です。

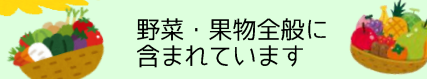


バランス良い食事を心がけ、毎食たんぱく質を多く含む食材を食べましょう！

2. 抗酸化ビタミン

免疫細胞を酸化ストレスから守ります！

ビタミンC 白血球の働きを活性化させる



ビタミンA 粘膜を保護し病原体の侵入を防ぐ



ビタミンE 強い抗酸化作用を持つ



注意

ビタミンA・Eは脂溶性のため、過剰摂取にはご注意ください

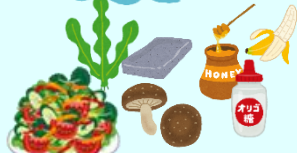


3. 腸内環境を整える

腸には免疫細胞の約6~7割が集まっており、腸内環境が整うと免疫がはたらきやすくなります。

発酵食品

食物繊維・オリゴ糖



プロバイオティクス

腸内の善玉菌を増やし腸内環境を整え全身の免疫細胞を活性化させます！

プレバイオティクス

善玉菌のエサとなり腸内環境を整える効果があります！

食事のポイント

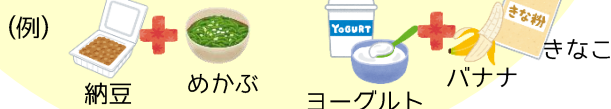
◎**主食・主菜・副菜**を基本に**栄養バランス**よく食べましょう！



1日3食 摂取し体内リズムを整えましょう！

◎**免疫を上げる食材**を取り入れましょう！

発酵食品+食物繊維・オリゴ糖の組み合わせは「**シンバイオティクス**」と呼ばれ、腸内環境を改善する最も効果的な食習慣です



しゅん旬

の野菜紹介

~アスパラガス~



アスパラガスの旬は春から初夏にかけてです。栄養素は葉酸、ビタミンC、ビタミンK、ビタミンEなどのビタミン類を豊富に含みます。また、アミノ酸の一種である**アスパラギン酸**を多く含む野菜としても知られています。

アスパラギン酸

アミノ酸のひとつで、新陳代謝を活発にし、疲労回復や美肌効果が期待できます。また、主に穂先に含まれるポリフェノールの一種である「ルチン」は血管を丈夫にし、高血圧症や動脈硬化を予防します。

