

# 栄養ニュース



先月に引き続き  
今月も風邪をテーマにお届けいたします！  
今回は風邪予防のための食事・栄養について☆  
免疫力アップに大切な栄養素について  
どのようなものがあるのかご存じですか？  
ぜひ、日頃のお食事に取り入れてみましょう☆

## 免疫力アップの栄養素と食材①

### その1 たんぱく質

免疫細胞の材料になり、ウイルスの侵入を防ぐ

1日当たり、たんぱく質 50g はこのくらい！

たんぱく質の  
推奨量は  
1日約50g！  
毎日しっかり  
食べたい栄養素

 豚ロース [1枚 / 70g] 13.5g	 サケ [1切れ / 70g] 15.6g	 卵 [1個 / 50g] 6.2g	 納豆 [1パック / 40g] 6.6g	 豆腐 [1/3丁 / 100g] 4.9g	 牛乳 [コップ1杯 / 150ml] 5.0g
---	---	---	--	---	--

### その2 乳酸菌・食物繊維・オリゴ糖

腸内には約7割の免疫細胞が存在し、腸内環境を整える

#### 乳酸菌



乳酸菌は発酵食品に多く含まれる！  
腸内に住みつくことはないと言われているため、  
日々、腸に補充することが大切！

#### 食物繊維



腸に直接届いて  
善玉菌のエサとなる！  
食物繊維は  
腸内を掃除してくれる働きも！

#### オリゴ糖



小腸で吸収されにくく、  
善玉菌のエサとなって  
善玉菌を育てる！

発酵食品と一緒に  
組み合わせて摂る

# 免疫力アップの栄養素と食材②

## その3 抗酸化ビタミン（ビタミンA・C・E）

別名：若返りビタミン、ビタミンエースということも！  
免疫だけでなく、美容にもオススメな栄養素

### ビタミンA

緑黄色野菜に多く含まれている！  
油と一緒に調理することで吸収率アップ



鼻やのどの粘膜の働きを活発にする働きがあり、意識して摂取することで鼻や口からのウイルスの侵入を防ぐ

### ビタミンC

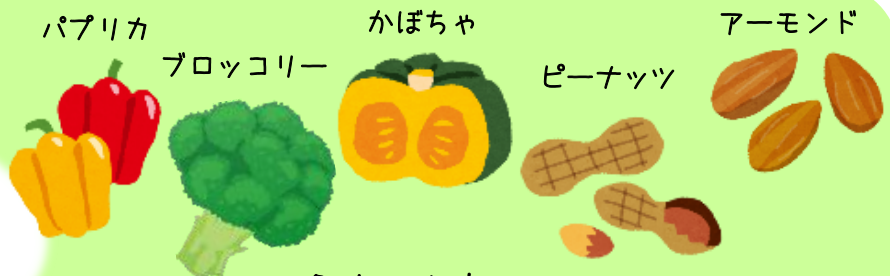
緑黄色野菜だけでなくイモ・果物にも多く含まれる！  
水に溶けやすいため生で食べるか汁やスープごと食べられる調理が◎



体内に侵入したウイルスを攻撃し、体外へ排出する

### ビタミンE

緑黄色野菜やナッツ類に多い！！  
ビタミンE単体よりもビタミンA・Cと一緒に摂ることで相乗効果！



免疫力を高めて細菌やウイルスを撃退するのに役立つ



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！  
QRコードを読み取ってご登録できます♪  
ぜひチェックしてみてください★



Instagram →