



# 「免疫力」で秋・冬を乗り切る



免疫力とは・・・病原体から体を守るために備わっている機能。  
免疫力の高い体をつくれば、健康な体を維持できる。

## 免疫力を**下**げる習慣



## 免疫力を**上**げる習慣



# 免疫力を高める食品 ①

## たんぱく質

良質なたんぱく質の摂取は  
免疫細胞の働きをよくする

### 【乳製品・卵】



パルメザンチーズ



鶏卵

### 【肉類】



鶏むね等

豚ロース、ヒレ等



牛ランプ、もも等

### 【魚類】



鮭

かつお



まぐろ

### 【大豆製品】



大豆

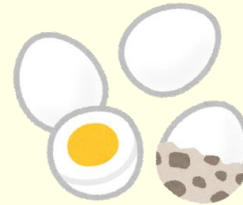


がんもどき

## ビタミンA

鼻や喉などの粘膜機能を  
高めてウイルスの侵入を防ぐ

うなぎ



うずらの卵



生クリーム



春菊



鶏レバー



人参

## ビタミンC

免疫細胞を活性化し  
抵抗力を高める



パプリカ  
(赤・黄)



ブロッコリー

カリフラワー

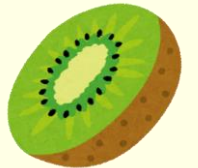


柿



グレープフルーツ等の  
柑橘類

キウイフルーツ



小松菜



じゃがいも

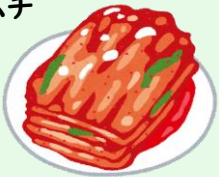
# 免疫力を高める食品 ②

## 発酵食品・食物繊維

腸内環境を整える

### 【発酵食品】

キムチ



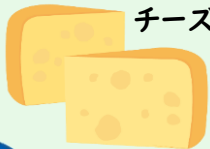
ぬか漬け



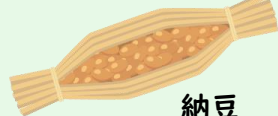
ヨーグルト



チーズ



納豆



みそ

### 【食物繊維】

いんげん豆



ごぼう



おから

里芋



しいたけ



ブロッコリー



きくらげ(乾燥)



表2

## 体温を上げる食品

体を温めることで免疫細胞が活性化



ネギ



豚肉



玉ねぎ



ごぼう



にんにく



大豆



とうがらし



しょうが



かぼちゃ



そば(温・冷)

# 鍋料理で免疫力UP!!

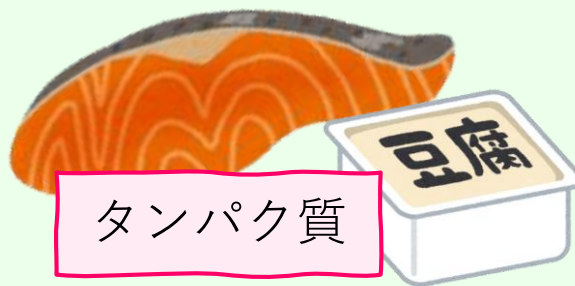
鍋料理は1品で様々な種類の栄養素を摂ることができます。  
特に石狩鍋には免疫力を上げる食材がたくさん入っています。



食物繊維



タンパク質



体温を上げる



ビタミンA



発酵食品

石狩鍋風

表2にはありませんが、  
白菜や大根にも  
ビタミンCが含まれています。



ビタミンC