



# 栄養だより vol.3



秋も深まり、紅葉もきれいな季節となりました。寒さも深まり、体調を崩していませんか？

今回のテーマは『免疫力』についてです

## 免疫とは？

身体の外部からの侵入者である抗原（細菌やウイルスなど）

に対して免疫細胞などが「自分」と「自分でないもの」を識別して、**身体を守る仕組み**のことを言います。

免疫力を高めるためには

### 7つのポイントがあります

免疫細胞は骨髄の中で生まれて血液やリンパ液を巡っていますが、その免疫細胞の約70%は腸に存在しています。腸内環境を良好に保つためには栄養バランスの良い、健康的な食事を取ることも欠かせません。特に、善玉菌を含む発酵食品と善玉菌の餌となる食物繊維などを摂取することがおすすめです。

## 免疫力を高めるポイント



バランスの良い食事を腹八分目



質の良い睡眠



腸内環境を整える



よく笑う



禁煙



適度な運動



ストレスをためない  
適度な休息

### 善玉菌を多く含む食品

ヨーグルト、納豆、キムチ、味噌、チーズ、醤油、酢、塩麴、甘酒



### 善玉菌のエサになる食品『食物繊維』

野菜類、豆類、いも類、

### ★おすすめ★ ヨーグルト味噌汁

味噌とヨーグルトはうまみも栄養もアップするベストコンビ。いつも通りにお味噌汁を作って、仕上げにプレーンヨーグルトを加えればヨーグルト味噌汁の出来上がり。ヨーグルト特有の酸味と香りは全く気にならず、和食の味に溶け込みます。

目安  
(4人分)

だし汁：900mlとして  
味噌：40g  
ヨーグルト：60g

※乳酸菌の活性は65°Cで失われてしまうため、沸騰した鍋に味噌とヨーグルトを入れると乳酸菌の活性は失われてしまいます。そのため、生きている乳酸菌を摂りたいのであれば、60°C前後で味噌とヨーグルトを溶くことをおすすめします。