

5月のテーマ「免疫力を高めよう！」

免疫力ってなに？

免疫力とは、「病を免れる力」のことです。ウイルスや病原菌などの異物が体内に侵入すると、体の免疫システムが働き、侵入してきた異物から体を守ってくれます。



免疫力低下は、病気にかかりやすくなってしまおう💧

腸内環境を良くしよう ✨ ✨ 「腸」 ✨ ✨

免疫力を上げるための鍵となるのは…

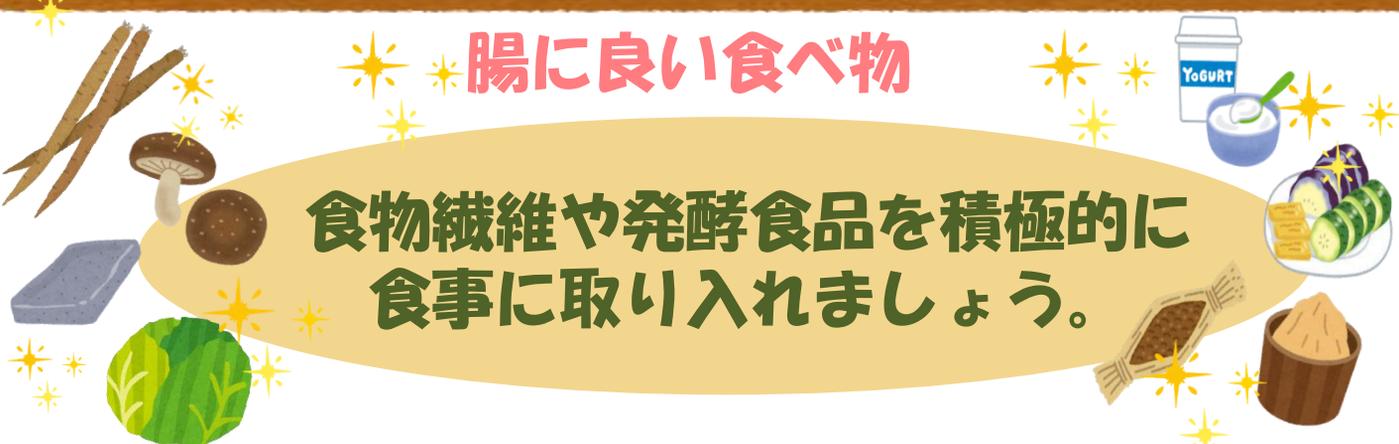
どうして腸なの？

腸は、体内の**約7割**もの免疫細胞が集まると言われています。さらに、小腸では、体内の有害物質を免疫細胞に学習させる訓練が行われ、より強くなった免疫細胞が体中に運ばれます。

腸内環境の美化は、免疫細胞の活性化に繋がります！

腸に良い食べ物

食物繊維や発酵食品を積極的に食事に取り入れましょう。





免疫力UPのポイント！

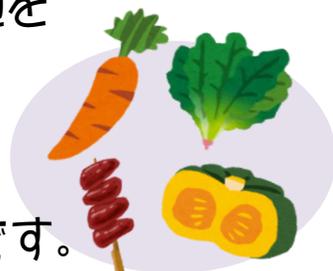
◎タンパク質で免疫細胞を強くしよう

体を作る働きがあるタンパク質。
免疫細胞もタンパク質から合成されています。



◎腸内環境を良くしよう

発酵食品や食物繊維で腸内環境を整え、免疫細胞をサポートしてあげましょう。



◎ビタミンAで皮膚や粘膜を強化しよう

皮膚、粘膜は細菌やウイルスから身を守るバリアです。
特に、ウイルスの入り口になりかねない、鼻や喉の粘膜を強化するためにも積極的に摂取しましょう。



◎ビタミンEで免疫細胞を活性化

免疫細胞を直接活性化してくれるだけでなく、
細胞の破壊を防ぐ効果もあります。

あなたは大丈夫？ ～免疫力低下に繋がるNG習慣～

喫煙



肺の免疫細胞に悪影響を及ぼします。

暴飲・暴食

食べ過ぎは胃腸への負担になります。

睡眠不足



睡眠中に私達の身体は作られています。
睡眠時間の確保は身体を作ることに繋がります。

低体温



約36.5℃が理想の体温
だと言われ、1℃下がると
免疫力が約30%下がります。

- ・身体を冷やす食べ物×
- ・湯船に浸かる
- ・「よく笑う」
笑うと体温は上昇します
作り笑いでも○

4月は「春ごはん」で心とからだにリフレッシュウィーク」



筍とフキのごはん



あさりと新生姜のごはん



ひじきと大根葉のごはん



鮭と菜の花のごはん



みょうがとしそのごはん



春キャベツとしらすのごはん

レシピ紹介「みょうがとしそのごはん」

材料(茶碗2杯分)

みょうが	2個
しそ	3枚
かりかり梅(梅干し)	4粒
白ごま	お好み
白だし	小さじ1
塩	少々



作り方

みょうがは縦半分に切り、薄切り。大葉は干切り。

梅は種をとり、みじん切りにしておく。

①ボウルに茶碗2杯分の白ごはんを入れ、塩以外の材料を入れて混ぜる。

②塩で好みの味付けに調整する。

4月のイベント

「春の味覚まつり」

春の味覚御膳としまして、旬の食材を扱った
お料理を召し上がっていただきました。



おしながき

季節の串揚げ盛り合わせ

海老

しいたけ

新たまねぎ

かぼちゃ

アスパラ

山菜とがんもの炊合せ

ウドとわかめのぬた和え

玉子焼き

えんどう豆の手まり

春野菜のスープ

新じゃが

新たまねぎ

春キャベツ

春ごぼう

三色だんご



管理栄養士

南雲健宏

