



## 冬を乗り切る！

# 免疫力アップのおすすめ食材！



本格的な冬が到来！

あまりの寒さに風邪をひいたり、体調を崩されている方も多いのではないのでしょうか？そんな方に「免疫」に働くおすすめ食材をご紹介します。（免疫力とは、ウイルスや細菌が外部から侵入しないように防ぐ力のことです。）

## ★みかん★



ビタミンCは免疫細胞の機能をサポートし、感染症から体を守る役割があります。中でもビタミンCが豊富な果物、みかん、オレンジやキウイ、イチゴがおすすめです。

## ★ヨーグルト★



ヨーグルトや納豆、キムチなどは腸内環境を整え、免疫力を高める働きがあります。ヨーグルトは腸内環境を整えるプロバイオティクスが含まれ、免疫の70%が腸に関連しているため、積極的に取り入れたい食品です。

## ★きのこ★



キノコ類はビタミンDや食物繊維を多く含み、免疫細胞を活性化させる働きがあります。

免疫力を強化するためには、バランスの取れた食生活が重要です。よりよい環境づくりと併せてきちんと栄養を摂ることでインフルエンザや新型コロナウイルスなどに罹りにくい丈夫な体作りを心がけましょう！

