免疫力をつけましょう

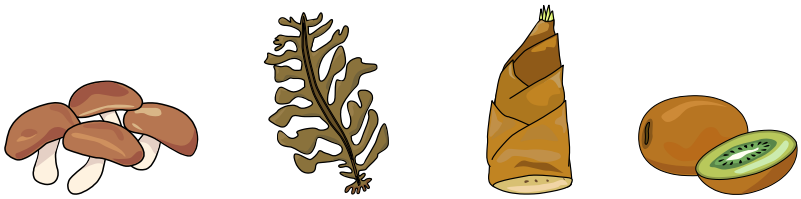
スギ花粉で体調がすぐれなかった方もそろそろ回復してきているのでは？
花粉症ではないけれど、春先は体調がよくなくて・・という方もいるのではないでしょうか？
免疫力＝病気やけがから体を守る力→病原体が体内で暴走しないように働く

私たちの体の中で、最も大きな免疫器官は腸にあり多くの免疫機能が腸の粘膜に集中しています。
免疫力を高めるには、腸の中の善玉菌を増やすこと。
善玉菌を増やす食べ物を多く摂って腸を健康に保つことが元気に過ごす秘訣ですね。

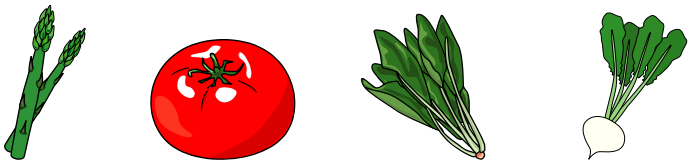
腸内環境を整える！

食事で免疫力を高める！

★食物繊維・・・根菜、きのこ、海藻、大豆類、果物などに含まれる食物繊維は腸を掃除してすっきりとしてくれます。

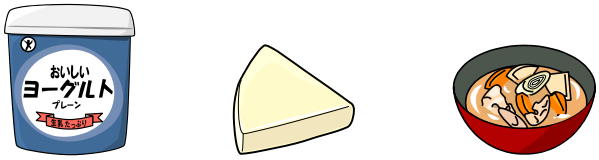


★抗酸化成分・・・緑黄色野菜の成分（カロテンなどの色素や香り）には活性酸素を消去したり、白血球の働きを活発にしてくれます。

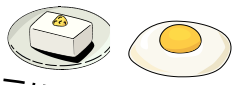


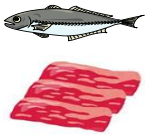
ビタミンA・C・E
〈ビタミンエース〉

★乳酸菌・・・腸の善玉菌を増やす効果があり、毎日適量を取ることが大切です。



＊免疫機能は体が温まって、血液循環が良くなるほどたくさん高まります。冷えは万病の元とも言われるように、適度に身体活動も高めて体温コントロールをしっかりと！





適量のたんぱく質を忘れずしっかりとりましょう