

では具体的にバランスの良い食事とはどのようなものなのでしょうか？

① 免疫細胞の主要な成分は、たんぱく質。肉や魚、卵、大豆製品、乳製品をしっかり摂りましょう。

② 抗酸化作用を高めるビタミン類を積極的に摂り、免疫力のUPを助けてみましょう。

- ・ **ビタミンA** 皮膚や粘膜を丈夫にする：レバー、うなぎ、緑黄色野菜等
- ・ **ビタミンC** 白血球の働きを強化：緑黄色野菜、果物、芋類
- ・ **ビタミンE** 細胞の老化を防ぐ：魚介類、ナッツ類

③ 発酵食品や食物繊維は腸内環境を整えます。ヨーグルト、チーズ、納豆、みそ、漬物、海藻類、キノコ類等をうまく取り入れましょう。

上記の他にも、楽観的やポジティブな思考、少量のアルコールも免疫力UPにはいいそうです。

よく寝てよく食べて毎日笑って過ごして、病気に負けない身体づくりを心がけましょう!!