

免疫力、整っていますか？



● 食事や睡眠で免疫力を整え、病気に負けない身体づくりを

「免疫力」とは本来私たちの身体に備わっている外敵や内敵から身体を守る自己防衛力です。しかし、偏った食生活や不規則な生活習慣、ストレスが免疫力の乱れにつながります。

口腔内をきれいに保つことも免疫力を整えます！

気を付けたい食事のポイント

1. **タンパク質**：筋肉や臓器を作りホルモンや酵素の原料になる栄養素（肉類・魚介類・卵・大豆製品）
2. **ビタミンA**：粘膜の状態を良好に保ち細菌感染の予防に役立つ栄養素（レバー・うなぎ・緑黄色野菜）
3. **ビタミンC**：ウイルスや細菌と戦う免疫細胞活性化する栄養素（緑黄色野菜・果物・いも類）
4. **乳酸菌**：免疫機能の大部分を占める腸内環境を整える栄養素（納豆・チーズ・ヨーグルト・味噌・漬物）

1日3食バランスよく食べ、睡眠や休養を規則正しく十分に取ることが
元気な身体を作る最も有効な手段です

<簡単！免疫力チェック>

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 食事の時間や回数が不規則 | <input type="checkbox"/> 菓子類などの間食を毎日する |
| <input type="checkbox"/> 外食やコンビニ弁当が中心 | <input type="checkbox"/> 下痢や便秘をしやすい |
| <input type="checkbox"/> 野菜・きのこ類・海藻類を摂らない | <input type="checkbox"/> 冷たい飲み物をよく飲む |
| <input type="checkbox"/> アルコールを飲む機会が多い | <input type="checkbox"/> 早食いである |

当てはまる項目が多いほど、免疫力が低下しやすい食習慣の可能性がります。少しでもチェックの数を少なくしていきましょう！