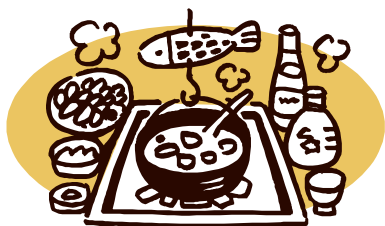


たんぽぽ通信

Vol.54 2014年1月10日発行 たんぽぽ薬局鷺宮店

冬に摂りたい食べ物



寒い冬、風邪などひかず健康に過ごすために、免疫力をアップさせる食事を積極的に摂りたいですね。

免疫力とは、さまざまな異物（細菌やウイルス、有害成分など）から身体を守る力のことで、一般的に体温が1度下がると免疫力は37%低下すると言われています。気温が低く、ウイルスの活動が活発なこの時期は、特に免疫力アップに気をつけなければいけません。

【食生活のポイント】

- ① 1日3食、出来るだけ決まった時間に摂る。
→朝食を食べて体温を上げましょう。
- ② 良質なたんぱく質を摂る。
→白血球やリンパ球などの細胞を作るもととなります。肉、魚、卵、牛乳、乳製品、大豆製品を過不足なく摂ることが大切です。
- ③ ビタミンを補給する。
→野菜を毎食1〜2品食べましょう。生野菜なら両手、加熱した物なら片手に乗る量が目安です。



薬局からのお話 第54話

免疫力アップの為に

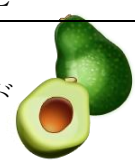


いろいろな食材をバランスよく食べることが基本ですが、免疫力や粘膜の強化に良いとされる食材は下記のとおりです。粘膜は生体防御反応をする第一関門として大切なところですよ。

<免疫力を強くする食材>

ビタミンC	βグルカン	ポリフェノール	イソチオンシシアナート	アリシン
イチゴ	シイタケ	大豆	ブロッコリー	ニンニク
カキ	エノキタケ	春菊	キャベツ	長ネギ
レンコン	エリンギ	ブドウ	カブ	

<粘膜を鍛える食材>

ビタミンB群	βカロチン	ビタミンE	ムチン・フコイダン
玄米	ニンジン	アボカド	なめこ
そば	ほうれん草	アーモンド	生ひじき
豚肉	モロヘイヤ		山芋

その他にも、納豆・味噌・ヨーグルトなどの発酵食品も腸内細菌を整えますし、しょうがや唐辛子等の香辛料も身体を温め、それぞれ免疫力アップの手助けをするので、積極的に料理に取り入れましょう。

たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

