

コロナに負けない身体をつくるには？



身近に迫った新型コロナウイルスから身を守るためには…？

新型コロナウイルスの感染拡大が危惧されている中で、どうすれば自分の身を守れるのか。基本的な手洗い、うがいなどはもちろん欠かせません。それに加えて重要とされているのが「免疫力」です。

免疫力とは「疫(病気)」から免れる力のことを言います。

外から侵入した細菌やウイルスを撃退したり、元々人間が持っている防御力のことで、

免疫力を高めることにより、病気にかかりにくい身体をつくることができます。



どうすれば免疫力を高めることができるのか？

① まずは「きちんと食べる」ことが重要！

↳ きちんと食べることで免疫力を発揮するために必要な栄養素を補給できます。

② 腸内環境を整える！

↳ 腸内には免疫をつかさどっている免疫細胞が、身体全体の約7割が腸に合わせて集まっていると言われています。

③ 適量のたんぱく質で免疫力を支える！

↳ 免疫細胞や皮膚・粘膜の材料となるたんぱく質は、免疫力の土台を支える栄養素です。たんぱく質が不足すると免疫細胞が減少し、抵抗力が落ちやすくなります。

④ ビタミンA、C、Eなどを含む野菜をたっぷり摂る！

ビタミンA、C、Eなどを含む抗酸化ビタミンを多く含む野菜には抗酸化作用があり、免疫細胞の数を増やしたり、活性化させる働きがあります。



…つまり、免疫力アップは、日々の「食事」を少し気に掛けるだけで、私たちにも簡単にコロナに負けない身体を作ることができます！



免疫力と抵抗力を高めるレシピ紹介



材料を工夫するだけで免疫力アップに！

○キノコと根菜のカレー

・材料

キノコ →腸内環境を整える
お肉 →たんぱく質摂取
にんじん →ビタミンA
じゃがいも →ビタミンC
かぼちゃ →ビタミンE

デザートには…

ヨーグルトもおすすめ！



○ゆで卵とブロッコリーのサラダ

・材料

ゆで卵 →たんぱく質
ブロッコリー →ビタミンCなど
トマト →ビタミンC、E

