

SDC Nutrition News

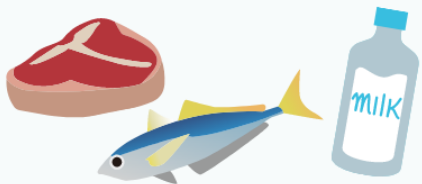
vol.2

免疫力をUPして

冬を乗り切ろう！

寒い日が続き、本格的に冬の訪れを感じる季節になりました。
冬といえばノロウイルスや風邪が流行りやすく、体調を崩してしまう方も多と思います。
そのような症状は身体の免疫力をアップさせることでかかりにくくなります。
そこで、免疫力を上げ、寒い冬を乗り切るために大切な栄養素や食材をご紹介します！

たんぱく質



たんぱく質は免疫力アップにはかかせない栄養です
なぜならウイルスを退治する免疫細胞や免疫物質は
たんぱく質でできているからです
たんぱく質をしっかり摂って、体の免疫機能を上げましょう！

例：肉、魚、卵、大豆製品、乳製品

ビタミン A・C・E



体内で産生される活性酸素は免疫力の低下や、
生活習慣病などを引き起こす原因となります
そのため抗酸化作用があるビタミンを摂取して、
免疫力アップに繋げましょう！

例：うなぎ、緑黄色野菜、魚、ナッツ類

発酵食品



発酵食品には免疫細胞を活性化させる
働きがあります
積極的に食べて腸内環境を整え、
風邪に負けない身体を
作りましょう！

例：納豆、味噌、キムチ、ヨーグルト、チーズ