

株式会社サンの従業員のみなさまへ

発行：株式会社食の学び舎くるみ

免疫力アップのための 食生活のヒント

新型コロナウイルスの感染防止の最良の手段は三密（密閉、密集、密接）を避けることと手洗いやうがいなどの衛生習慣です。

これらを守ることを前提にしたうえで、体の免疫力を高めウイルスに負けない体を作るためには食事が重要です。そこで今回は「免疫力を高めるための食生活」についてご紹介いたします。

免疫ってなに？

免疫とは、ウイルスなど体に害を及ぼす敵（異物）から、体を守る仕組みのことをいいます。食事から摂る様々な栄養成分の相互作用により、私たちの体はウイルスと戦い健康を維持しています。

最近では「新型コロナウイルスに〇〇が効く」等の情報を耳にすることもありますが、特定の食品やサプリメントで免疫力を増強したり、ウイルス感染の拡大を抑えることはできません。

免疫を高めるためには、**特定の栄養素に依存するのではなく、いろいろな食品から、栄養バランスの取れた食事をとることが有効です。**

まずは..1日3食バランスよく

“パンと飲み物だけ”の食事や“ご飯を抜く”など偏った食事は栄養素が不足し、免疫システムが機能しにくくなり、ウイルスに対する抵抗力は低下します。

肥満など過剰栄養も

肥満や糖尿病などの過剰栄養も免疫力の低下を誘発します。外出の自粛により自宅で過ごす時間が長くなると、欠食や間食、飲酒量が増える可能性があります。お菓子やアルコールなどの嗜好品は食生活の中で楽しみとして捉えられるため、200kcal程度を目安にするとよいでしょう。

腸内環境をととのえる

食物繊維の豊富な食材や発酵食品を積極的にとると腸内環境が整い、免疫力が高まります。体もしっかり動かし、ウイルスに負けない体力をしっかりとつけましょう！

食材のポイント

①腸活

（腸の免疫細胞の活性化につながる発酵食品（納豆、みそ、ヨーグルト等）や食物繊維（海藻、キノコ類等）を摂ろう。

②体を温める

（免疫物質のもととなる、魚類、肉類、卵、大豆等、良質なたんぱく質食品が体を作ります。

③粘膜強化

（免疫力を高め、粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぎ、抗酸化作用のある「ビタミンA」「ビタミンC」「ビタミンE」の豊富な緑黄色野菜をたっぷり摂ろう）



食欲アップでスタミナも！ 豚肉とパプリカの黒酢スタミナ丼（2人分）

①パプリカ（黄・赤）各1/2個を一口大に切る。青ネギ1本は小口切り。合わせタレ（醤油25cc黒酢20cc砂糖10g）②豚切り落とし肉250Gを広げて片栗粉大1をふり巻く。③フライパンにごま油小さじ2を熱しパプリカ

を炒め、いったん皿に出す。②を並べて焼く。その後パプリカを戻す。③合わせタレを入れて強火で照りがでるまで炒める。④ごはんを盛った丼に載せ、青ネギと白ごまを振る。

【栄養情報と手順動画】



執筆者

(株)食の学び舎くるみ
代表取締役



食で解決！
フードプロデューサー

管理栄養士・調理師
公認スポーツ栄養士
NRサプリメントアドバイザー
健康経営アドバイザー
くるみキッチンプラスオーナー

中野 ヤスコ



「ヘルスケア」「フードビジネス」「スポーツ栄養」を事業の柱とし、特定保健指導や健康経営など従業員と家族の健康サポート、食に関わるコンサルティング、商品やメニュー開発、プロアスリートから健康増進のための栄養指導や食事提供など、それぞれの「からだづくり」を食でサポートしております。くるみキッチンプラスでは、「藤枝東高サッカー部」への食事提供と栄養指導を継続的に行っています。http://shokunomanabiya-kurumi.com

「からだづくり+食べるコツ」をコンセプトに お客様それぞれの「からだづくり」に合わせた、健康スムージーや大豆ミート、鹿肉ハンバーグ小川さばなどのメニューが人気です **全品お持ち帰りOK!**

くるみ
キッチン
プラス+

★営業時間外に食事付きのスポーツ合宿受入・健康経営セミナーも受託しています★
☆ワンコインモーニングもやっています☆

藤枝市青木1-21-12 フジエタオカワホテル内
営業 7:30-15:00 火・第一日曜休
TEL 054-646-4397
＜HPからでもご予約できます＞
<http://www.kurumikitchen.com>