



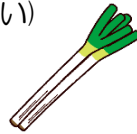
2020/4/25

免疫力を上げるって何？

- ①腸内環境を整える(腸内環境を良くすることは、免疫力アップにつながります)
- ②粘膜を正常に保つ(乾燥をさせない)
- ③内臓体温を上げる(内臓温度が1℃下がると免疫力が30%下がると言われている)
- ④血流を促進する(白血球が体の中をめぐることによって体内の異物を取り除いてくれます)

免疫力を上げる主な食品

- ①ヨーグルト (オリゴ糖、キウイ、バナナなどの食物繊維と食べるのがおすすめ)
- ②納豆 (たれを入れる前にしっかり練るとよい)
- ③生姜(内臓温度を上げる)
- ④長ネギ (焼きねぎがおすすめ)
- ⑤にんにく(強力な殺菌・解毒作用や血行促進作用、ただし食べすぎると胃を荒らす)
- ⑥きのこ(免疫調整作用があるしいたけ、しめじ、えのきなど)
- ⑦みそ(発酵食品)
- ⑧レバー(鉄分・ビタミンAは免疫力の向上、抗酸化作用。ただし食べすぎには注意)
- ⑨ブロッコリーウプラウト(1日20g食べると抗酸化作用が3日ほど続くといわれている)
- ⑩わかめ(食物繊維。若竹煮などおすすめ)



飲み物

- ①緑茶(ポリフェノール的一种であるカテキン。抗酸化作用。80℃くらいの湯温が望ましい)
- ②紅茶(ポリフェノールのテアフラビン。抗酸化作用。ミルクはポリフェノールを包んでしまうためストレートかレモンティーがおすすめ)
- ③りんごジュース(ビタミンA。粘膜を強くして、喉や鼻をガード)



その他、身近にある沢山の食材！

バナナ、みかん、人参、かぼちゃ、キムチ、アーモンド、キウイ、干し柿、じゃが芋、レモン、ピーマン、いちご、ブロッコリー、ゆず、ひじき、大豆など。

おすすめ料理

豚肉のきのこ巻き (けんちん汁や豚汁などの具たくさん汁もおすすめ)

しめじやまいたけなどを、さらにセロリなども一緒に巻いても。

豚肉の薄切り肉でまいて、フライパンで焼きます。

全体的に焼き色がついたきたら、しょうゆ、生姜のしぼり汁、みりんを加えて煮からめます。

