



腸内環境を整えて免疫力アップ！

善玉菌が優勢な腸内では、病原体と戦う免疫細胞も活発に働きます。
善玉菌を増やして腸内環境を整え、免疫力を高めましょう。

発酵食品

生きた善玉菌を直接摂取！
毎日少しずつとることが大切です。



ヨーグルト

納豆

みそ など

オリゴ糖

もともと存在する善玉菌のエサになります。整腸作用もあり！



アスパラ

玉ねぎ

バナナ など

食物繊維

善玉菌のエサや、便秘改善効果、脂質、糖などを体外に排出する働きもあります。



こんにゃく

豆類

わかめ など

気をつけて！

こんな食生活は免疫力を低下させます。

・動物性たんぱく質や脂質の過剰摂取



・冷たいもののとり過ぎ



・ながら食いや早食い



健保のLINEを開設しました。友だち登録でもっと便利に！