



栄養バランスのよい食事で免疫力アップ

体の免疫システムを正しく機能させるために重要なのが栄養バランスのよい食事。
免疫力がアップする食材もプラスして、感染症などに負けない体をつくりましょう。

定食スタイルがオススメ

免疫力を高める基本は、栄養バランスの良い食事を規則正しく摂ること。**主食・主菜・副菜**を揃えてバランス良く食べましょう。

主食

炭水化物
(ごはん、パン、
麺類など)



主菜 たんぱく質 (肉、魚、卵など)

副菜

ビタミン・
ミネラル・
食物繊維
(野菜、豆類、
きのこ、海藻など)

● 単品料理の場合は？



パスタ



サラダ



そば



小鉢



醤油ラーメン

チェンジ

タンメン(野菜たっぷり!)



単品料理の場合は、
たんぱく質や野菜を追加して



積極的にプラスしたい!

善玉菌を
増やし、
免疫力アップ
させる食材



発酵食品

生きた善玉菌を直接
摂取! 毎日少しずつ
でも取りましょう。
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!
玉ねぎ、アスパラ、
バナナ、ニンニク など



食物繊維

善玉菌のエサや、便通改善効
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、キクラゲ、
乾燥いちじく、わかめ など

