

かんざき給食だより

10月号 (No. 7)

朝夕はすいぶん寒くなってきました。寒くなり、空気が乾燥すると風邪をひきやすくなったり、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなったりします。病気にかからないようにするためには、免疫力を高くするとよいといわれています。新型コロナウイルス感染症も免疫力を高めておくとかかりにくいのではないかとされています。今月は免疫力を高める方法を食事の面から考えてみたいと思います。

免疫力を高めるための食事のとり方

1 良質のたんぱく質をとる

骨・筋肉・血液・皮ふ・免疫細胞など、体のほとんどがたんぱく質からできています。

たんぱく質が不足すると皮ふや粘膜が弱くなり免疫細胞の数が少なくなって免疫力が落ちやすくなります。



2 乳酸菌・食物繊維をとる

腸内の乳酸菌などの善玉菌（体によい菌）は体の外から敵が入ってくるのを防ぎ、免疫細胞が働きやすいようにしてくれます。乳酸菌だけでなく、腸の掃除をしてくれる食物繊維もしっかりととって腸を元気にしておきましょう。



3 ビタミンA(カロテ(チ)ン)をとる

鼻やのどの粘膜は細菌やウィルスの入り口です。

ビタミンAや体内でAになるカロテ(チ)ンをたくさんとって鼻やのどの粘膜を健康に保ちましょう。

また、ビタミンB・C・EはビタミンAと一緒にとるとさらに免疫力を高める効果があります。



4 イオウ化合物が多い食べ物をとる

イオウ化合物（食べ物に含まれる色や香りや苦味の成分）は免疫細胞の働きを高めてくれます。

