

## 冬支度！栄養とって免疫アップ

本格的に冬の季節がやってきました。

冬は、風邪やインフルエンザ・ノロウイルスなどの感染症が流行し始めます。

感染症を防ぐためには、菌やウイルスと戦う力“免疫力”をつけることが大切です。

今月のコラムでは、免疫力アップのための食事についてお話します。

普段の食事で意識したいポイントは、2つです。

### ① いろいろな食材を取り入れること

好きなものばかり食べていると、偏った食事になってしまいます。

偏った食事では、栄養素も偏り、免疫力は高まりません。

特に野菜は不足しがちな食材ですが、免疫力アップに必要な“ビタミン・ミネラル”を多く含んでいますので、積極的に取り入れましょう。

### ② 腸内環境を整えること

私たちの腸には、菌やウイルスと戦う免疫細胞が約6割存在していると言われてい  
ます。その免疫細胞がしっかり働くためには、腸内環境を整えることが大切です。豆  
類や海藻に含まれる食物繊維、納豆や味噌などの発酵食品などを取り入れ、腸内環境  
の整えを意識しましょう。

また菌やウイルスを体に入れないために、日々の“手洗い・うがい”もしっかり行いま  
しょう。

感染症を予防し、元気に冬を過ごしましょう！