

地域みなさんが、今よりもっと健康になるために



「食べる」についての情報をまとめた「みたか栄養だより」をお届けいたします。

免疫力を高める食事のポイント

「〇〇ばかり！」に

なっていませんか？

感染症予防のために、体の免疫力を高めましょう。

免疫とは…病原体の感染から体を守る仕組みのことです。

免疫力の低下の原因には極度のストレス、疲労、睡眠不足、栄養不足、運動不足、飲酒や喫煙、病気などがあります。

免疫力を高める食べ物ってあるのかしら？

納豆がいいの？ヨーグルトがいいの？

答えは裏面に！



答え：ありません。

納豆ばかり、ヨーグルトばかりでは免疫力が上がリません。
免疫力を高めるには、様々な食べ物をバランスよく
組み合わせて食べる必要があります。
食事から得る多くの成分が免疫に相互的に作用しています。



免疫力を高める食事のポイント



- 1日3回食べていますか？
 - ☞ 3食欠かさず食べることは、必要な栄養素を充足しやすくなり免疫力を高めることにつながります。
- 同じものばかり食べていませんか？
 - ☞ 量より質を重視して、様々な食品を食べましょう。
免疫力を高めます。また、肉や魚の種類を変えるだけで
色々な栄養素をとることにつながります。
- 適量ですか？
 - ☞ 食べすぎ（肥満）や食べなさすぎ（やせ・低栄養）は免疫力
の低下の原因になります。

感染症予防のために「**バランスのよい食事**」で免疫力を高めましょう。

手洗いやうがい、マスクの着用を行い、規則正しい食事時間、
家の中での運動の工夫や十分な睡眠も心がけましょう。



お問い
合わせ

三鷹市健康福祉部健康推進課

(三鷹市総合保健センター) 電話 0422 (45) 1151 (内線 4223)