



テーマ ～免疫力を高める食生活～

免疫には睡眠や運動、生活環境などさまざまなことが関わっていますが、免疫力を高め、ウイルスに負けない体をつくるためには食事が重要です。そこで今回は「免疫力を高める食生活」についてご紹介します。



免疫とは、ウイルスなど体に害を及ぼす敵（異物）から体を守る仕組みのことをいいます。食事からとるさまざまな栄養成分により私たちの体はウイルスと戦い、健康を維持しています。

免疫力を高めるには

腸内環境を整えよう！

体全体の免疫細胞の約 7 割は腸に存在しているといわれています。免疫を高めるためには、腸内環境を改善し、腸の働きを活発にすることが大切！



・栄養バランスのよい食事
・規則正しい食事

腸が活発に動く

・発酵食品
・食物繊維
・オリゴ糖

腸内細菌叢を改善し免疫を高める

・たんぱく質

免疫細胞をつくる

・ビタミン
・ミネラル
・コレステロールなど

免疫細胞を強化、活性

特定の栄養素に依存するのではなく バランスよく食べよう！

偏った食事は栄養素が不足し、免疫機能が低下します。一方、肥満や糖尿病などの過剰栄養も免疫力の低下を招きます。主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がけましょう。



いろいろな食材をまんべんなく。1日のうち1回でも食べたらチェック。
チェックが多いほど栄養バランスが整った食事に！

- ごはん、パン、めん
- 肉類
- 魚介類
- 卵類
- 大豆製品
- 野菜
- きのこと海藻・こんにゃく類
- 牛乳・乳製品
- 果物
- 油脂類(種実類含む)

免疫力を高めるレシピ

◆鮭のねぎみそホイル焼き

- [材料 2人分]
生鮭 2切れ（塩をふり5分おき水気を拭く）
キャベツ 2枚（一口大にちぎる）
にんじん 30g（細切り）
まいたけ 1/2パック（ほぐす）
長ネギ 1/2本（斜め薄切り）
- A
- 酒・みりん 各大さじ1/2杯
 - 砂糖 小さじ2杯
 - しょうゆ 小さじ1杯
 - 合わせみそ 大さじ1と1/3杯

- ①ボウルに長ネギとAの材料を入れ混ぜ合わせる。
 - ②アルミホイルを2枚重ねて置き、キャベツ、にんじん、鮭の順に置いて①をかけ、まいたけを散らす。
 - ③アルミホイルで包みトースターで 15～20分焼く。
- 【エネルギー157kcal たんぱく質 18.4g 塩分 2.0g】

◆きゅうりとクルミのヨーグルト和え

- [材料 2人分]
きゅうり 1本
クルミ 15g（フライパンで煎り細かく刻む）
- A
- プレーンヨーグルト 300g
 - 塩コショウ 少々
 - にんにく 1/4片（みじん切り）

- ①ザルにキッチンペーパーを敷きヨーグルトを入れて少し固くなるまで水気を切る。きゅうりは縦半分に切り種を取り、幅2センチに切る。
 - ②Aの材料を混ぜ合わせ、きゅうり、クルミを加えて和える。
- 【エネルギー155kcal たんぱく質 7.3g 塩分 0.4g】



管理栄養士による
食事相談を
実施しています。

個人栄養指導

■月曜日～金曜日 9:30～16:00

患者様の病状に合わせて食生活のアドバイスなど、わかりやすくお話しします。ご希望の方はお気軽に担当医までご相談ください。