

健康レシピ

免疫力を高める食事！

皆さんの体調は、どうですか？温度の変化もあり身体バランスが、乱れがちです。規則正しい生活をおこない、生活リズムを整えるようにしましょう。

元気にすごすため、免疫力を高めるバランスの良い食事をとりましょう。

△たんぱく質▽



基礎体力をつけて免疫力

を高めます。★おすすめ食材
肉・魚・卵・大豆製品等

△ビタミンC▽



不足すると抵抗力が落ち病

気になりやすくなります。風邪をひいている間は、消耗が激しくなるので多めに摂取するように心がけましょう

★おすすめ食材果物・いも類
△ビタミンA▽

ウイルスの侵入経路である

粘膜を丈夫にします。また、カロテンは免疫力を高めて病気の治癒を早める働きもあります。★おすすめ食材
卵・牛乳・レバー・にんじんかぼちゃなど



体調不良時の食事③箇条

風邪をひいたり熱が出たりして体の調子が悪いときには、食欲が失われてしまうことも多いでしょう。

しかし少しでも食べ栄養を補給しなければ体も弱り、なかなか病気が治りません。



①エネルギーを補給しましょう。

発熱で体温が上がるとたくさんエネルギーを消費します。ごはん・パン・麺類をしっかりとりましょう。

②消化の良いメニューを心がけましょう。

胃腸機能が低下しやすいので蒸し物、煮物・スープ等でとるようにし油物や食物繊維の多い野菜類は控えましょう。

③水分は、しっかりととりましょう。

発熱や下痢・嘔吐のある場合は、脱水とならないように補給をしましょう。また、ナトリウムやカリウムなどミネラルも失われるため野菜スープやみそ汁・スポーツドリンクを上手に利用してみましょう

栄養だけではなく休養も！

栄養だけではなく休養も大切です。疲労した心身を回復させるために、睡眠を十分にとりましょう。

菌やウイルスは熱に弱いので身体が温まること風邪の重症化を防ぐことができません。身体の内側から免疫力を活性化するように身体を温める食材を取り入れましょう



栄養・運動・休養。現代では何か欠けたり不足しがちです。今こそ無理はせず、自分の体調と相談して生活していきましよう！

