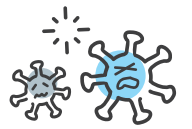


取り入れよう!



免疫アップ習慣



腸内環境を整えて免疫力アップ

免疫はウイルスや細菌などの病原体から体を守ってくれるもの。腸内環境を整えて免疫力を強化しましょう。

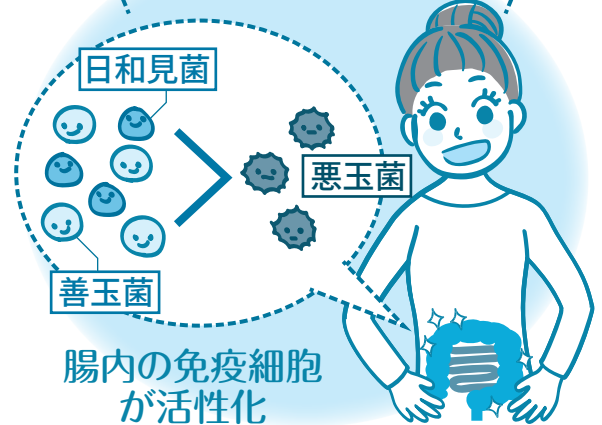
腸内には免疫細胞の約7割が集まっている

免疫を担う免疫細胞は全身に存在していますが、もっとも多く集まっているのが腸です。腸で免疫細胞の働きが高まれば、全身の免疫力も高まります。

そのカギとなるのが腸内環境。腸内には「善玉菌」「悪玉菌」、善玉でも悪玉でもない「日和見菌」がすんでおり、これらのバランスで腸内環境が決まります。善玉菌が優勢になると悪玉菌の増殖が抑えられ、善玉菌に味方をする日和見菌が増加。腸内環境が整い、腸の免疫細胞が活性化します。

毎日の食事で善玉菌を増やす食べ物を積極的にとって、免疫力を高めましょう。

免疫力アップ



腸内環境を整えるコツ

善玉菌を含むものや、善玉菌のエサになるものを毎日の食事に取り入れましょう。

■発酵食品をとる

発酵食品には、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が豊富に含まれている。一度に大量にとるのではなく、毎日コンスタントにとるのがよい。

おもな発酵食品



ヨーグルト



チーズ



納豆



みそ



ぬか漬け



キムチ

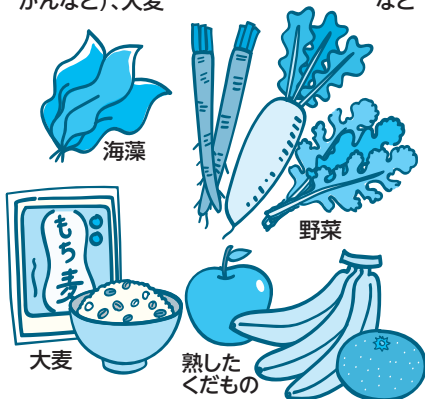
■食物繊維やオリゴ糖の多いものをとる

食物繊維やオリゴ糖は善玉菌のエサになる。

食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があり、1:2のバランスでとるのがよい。

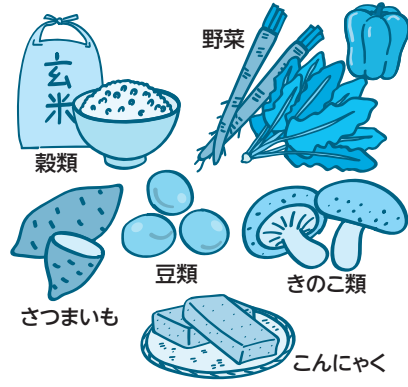
水溶性食物繊維の多いもの

海藻(ワカメなど)、野菜(ごぼう、大根、春菊など)、熟したくだもの(バナナやりんご、みかんなど)、大麦



不溶性食物繊維の多いもの

穀類(玄米など)、野菜(ごぼう、ほうれん草、ピーマンなど)、いも類(さつまいも、こんにゃくなど)、豆類(大豆など)、きのこ類



オリゴ糖の多いもの

野菜(玉ねぎ、ごぼう、ネギなど)、豆類(大豆など)、バナナ

