



# あなたの健康づくりを応援!!

The  
健康  
応援隊

## 免疫力を高める食事

寒さの厳しい季節になりました。気温の低さや空気の乾燥は、ウイルスや細菌による感染症の流行を引き起こします。感染症にかかりづらい体づくりのため、食事の内容を見直してみたいかがでしよう。

### 【免疫とは?】

病気の原因になるウイルスや細菌などから体を守る仕組みのことです。疲れやストレスなどは、免疫力を低下させます。

### 【免疫力を高める食事】

#### ○バランスのよい食事をする

主食・主菜・副菜のそろった栄養のバランスのよい食事をすることで腸内環境が整います。腸内環境が整うと免疫細胞の働きが活発になります。

#### ○免疫細胞を活性化させる栄養素を積極的にとる

免疫細胞を活性化させるには、抗酸化作用のある栄養素を含む食品をとることをおすすめします。抗酸化作用のある栄養素には、「ビタミンA」「ビタミンE」、「ビタミンC」があります。

「ビタミンA」や「ビタミンE」は、にんじん、ほうれんそう、かぼちゃなどの緑黄色野菜に、「ビタミンC」は、だいこん、はくさいなどの淡色野菜や果物に多く含まれます。

#### ○体を温める食品を食べる

体を温めると血流がよくなり、免疫細胞の数が増えるといわれています。ごぼう、だいこん、にんじんなどの根菜類は、食べると体の中からぽかぽかと温めてくれる食品です。

食事の他、入浴で体を温めたり、しっかりと睡眠をとるなど疲れをためない習慣や適度な運動をする、よく笑うなどストレスを発散できるような習慣があると免疫力アップに効果的です。ぜひ、できることから生活にとり入れてみてくださいね。

(健康福祉課 管理栄養士)



## 読者アンケート

### 今月のプレゼント

五霞町産の人参使用  
杉田さんちの人参じゅ〜す 5名様



11ページの人参収穫体験でお世話になった杉田さんからプレゼント

### アンケート

2/20  
まで

- Q1 今月号でよかった記事や写真を教えてください
- Q2 取り上げてほしい内容や企画を教えてください
- Q3 広報紙や町ホームページなどに関するご意見・ご感想をお聞かせください

※お寄せいただいたご意見等は、紙面に掲載する場合があります。また、ご意見には個別回答いたしませんのでご了承ください。

#### ○応募方法

右QRコードまたは、町公式ホームページから応募。



#### ○お問い合わせ

まちづくり戦略課 広報戦略G  
☎(84)1111 (内線222)

※アンケートの回答者の中から抽選でプレゼントが当たります。