

# 免疫力を あげる食事

だんだんと暖かくなってきました！  
花粉症やインフルエンザ対策に  
簡単に生活に取り入れられる  
免疫力UPする食事をご紹介します★



## n-3系脂肪酸で免疫力アップ！

魚の中でも、特にサバやアジ、イワシといった青魚に多く含まれています。  
n-3系脂肪酸は熱に弱いので、生の状態で食べるのが理想です。

### 《調理による損失》



### 《一緒に食べたい栄養素》

n-3系脂肪酸は酸化しやすい性質があります。  
酸化を防ぐビタミンA・C・Eを多く含む食材と一緒に食べるのがおすすめ◎！

<p>ビタミンA</p> <p>にんじん ほうれん草</p>	<p>ビタミンC</p> <p>レモン パプリカ</p>	<p>ビタミンE</p> <p>落花生 アボカド</p>
--------------------------------	------------------------------	------------------------------

## 腸内環境を整えて、免疫力アップ！

免疫細胞の  
6割が腸に存在！

腸には100兆個から1000兆個の腸内細菌が生息しており、  
悪玉菌と善玉菌が存在します。善玉菌を増やして、免疫力をアップしましょう。

### 善玉菌を含む食品

キムチ  
ヨーグルト 納豆

### 善玉菌のエサになる食品

<p>食物繊維</p> <p>きのこ 海藻類 野菜</p>	<p>オリゴ糖</p> <p>オリゴ糖</p>
-----------------------------------	-------------------------

