



きゅうしよくだより

社会福祉法人えどがわ
2020. 12月号

今年もカレンダーをあと1枚残す月となりました。
2020年は目に見えないウイルスに怯え、今までの生活が大きく変わった年でした。
今年には毎年冬に流行するインフルエンザだけではなく、新型コロナウイルスに罹らぬよう一人ひとりの感染対策として身近になった手洗い・うがい・手指消毒・咳エチケット、自らの免疫力を高める食事を積極的に摂るように心がげましょう。

免疫力を高めるための食べ物ランキング

第1位 ヨーグルト



ヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌は、善玉菌の代表格。腸内環境を整えて、免疫力を高めてくれます。キウイやバナナ等の食物繊維が豊富なものと合わせるとベスト！

第2位 納豆



納豆菌も、腸内環境を改善してくれます。また、元々食物繊維も豊富なので、免疫力を高めるにはダブルで効果的！

第3位 生姜



内臓温度が1度下がると、免疫力が30%下がると言われています。そこで、内臓温度を上げるといえば生姜。温めると強い殺菌成分がでるので、紅茶にいれてジンジャーミルクティーはいかがですか？

第4位 長ねぎ

白い部分の中心や青い部分の内側が免疫調節力を最適に保ちます。

第5位 にんにく

殺菌、解毒、血行促進作用があり、免疫細胞も活性化させる。豚肉と一緒にと炒めて摂ると効果抜群！

第6位 きのこと類

しいたけ、しめじ、えのきたけには、免疫調整作用があるβグルカンが豊富に含まれます。

第7位 みそ

みそに含まれる酵母などの菌は、熱に弱く、味噌汁をつくる際は沸騰させないように注意。

第8位 レバー

牛、豚、鳥。偏らずバランスよく食べると理想的。牛乳につけておくと臭みもとれます。

第9位 ブロッコリースプラウト

1日20g食べると、抗酸化作用が3日続くとされています。3日に1パック食べるのがおすすめ。

第10位 わかめ

わかめに含まれる水溶性食物繊維と、タケノコなどにある不溶性食物繊維を一緒に摂るとより効果的。

