

# 1月給食だより

光徳保育園

## ☆免疫力を高める食事

### ○免疫とは

免疫とは、細胞やウイルスなどの病原体から体を守る仕組みのことです。その働きを「免疫力」といい、免疫力が低下すると体のバリア機能が低下し風邪などにかかりやすく、重症化につながります。免疫力を高めるにはウイルスと戦う免疫細胞を増やすことが必要です。

### ～免疫細胞を増やすために～

#### ○たんぱく質をしっかり摂取する

たんぱく質は筋肉や臓器などを構成する大切な栄養素であるだけでなく、ウイルスや細菌の侵入を防ぐために働く免疫細胞を作り出す栄養素でもあります。



#### ○食物繊維をしっかり摂取する

食物繊維は腸の動きを促進して、便通をよくしてくれる働きがあります。腸の環境を整え、働きを活発にすることで免疫力を高めます。

#### ☆食物繊維は2種類

- ・水溶性食物繊維…有害物質や余分なコレステロールを吸着して排出する  
多く含む食品：わかめ、ひじき、なめこ
- ・不溶性食物繊維…大腸で水分を吸収し、便のかさをふやす  
多く含む食品：ごぼう、さつまいも、豆類

※水溶性・不溶性どちらもバランスよく摂取することで腸の働きが良くなります。



#### ○発酵食品をしっかり摂取する

発酵食品は腸内の善玉菌を効率的に増やし、免疫力維持になります。

善玉菌…健康維持や老化防止に関わる菌  
悪玉菌…老化促進、健康維持を阻害する菌

※悪玉菌の増加は様々な病気の原因になります。善玉菌を増やしてくれる食品を積極的に食べましょう。



これらの食品を普段の食事に取り入れて、

免疫力を高め、風邪や感染症になりにくい体をつくっていきましょう！

