



免疫力を高めるためには



〇A介護科

発表日 平成25年2月19日

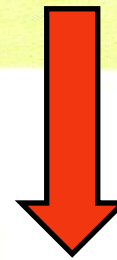


まず、免疫力が低下すると

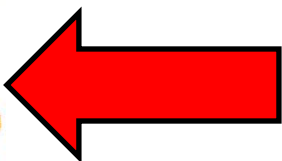
- 風邪をひきやすくなる
- 下痢をしやすくなる
- 口内炎ができやすくなる
- 疲れやすくなる
- ガンになりやすくなる



ウイルス軍が
攻めてきます



攻撃



勝利



免疫力を高めるためには・・・

- ストレスに強くなる
- 笑いのある生活を心がける
- タバコをやめる
- バランスのとれた食事を取る
- 免疫力をアップさせる食品を取る

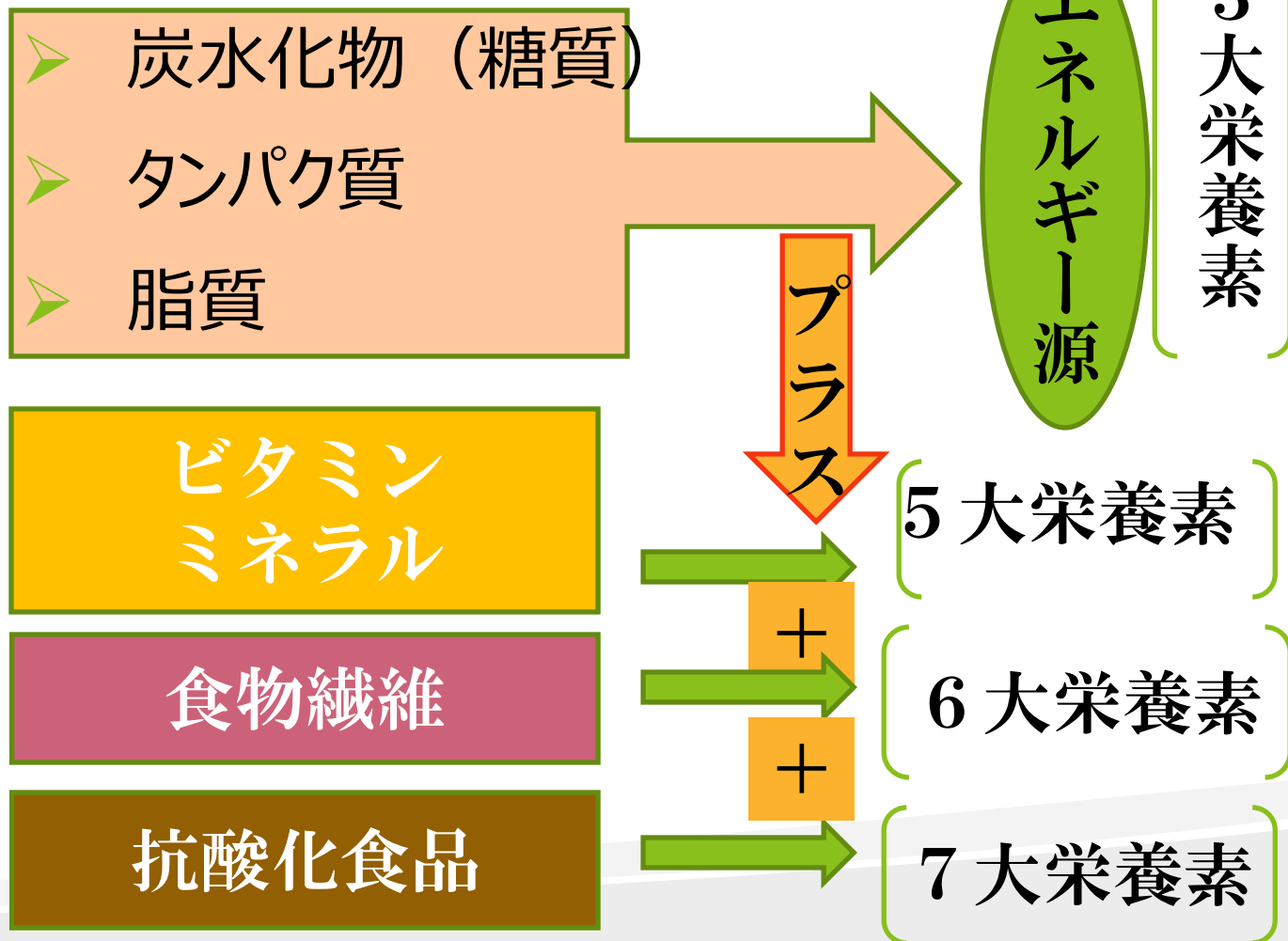
免疫を高める食品の成分

- ◆ 1・強化・調整する成分
- ◆ 2・サポートする抗酸化成分
- ◆ 3・サポートする腸内活性分
- ◆ 4・サポートする栄養素

| | 食品成分 |
|---|--------------------------|
| 1 | 抗酸化食品（スカベンジャー） |
| 2 | トランスファクター |
| 3 | 消化酵素・食物繊維・など |
| 4 | アミノ酸・必須脂肪酸 ・ミネラル・ビタミン |

6つの基礎食品からバランス良く栄養を取る

- 1群・・・肉・魚
- 2群・・・牛乳・乳製品
- 3群・・・緑黄色野菜
- 4群・・・淡色野菜
- 5群・・・穀類・いも類
- 6群・・・油脂製品





免疫力を高める治癒力倍増の 身近な食品ベスト10

1. 大根の辛み成分（ジアスターゼ）

2. 長いも（ヌチン）

3. 鶏肉のタンパク質（抗酸化成分）

4. ヨーグルト（乳酸菌）

5. 茶そば（ルチン・ビタミンA、C、E）

6. 小松菜（クロロフィル、ビタミンA、C、E）

7. 納豆（イソフラボン・ビタミンK2）

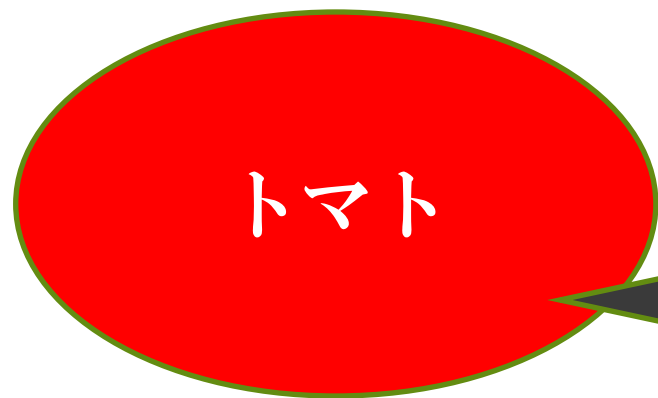
8. 梅干し（クエン酸） 特効成分で代謝を良くする。

9. ニラ（硫化アリル、
ビタミンA、C、E）

10. ニンニク（硫化アリル）

強力な抗酸化
食品

他には、



とか



これでおしまいだよ～