

腸内環境を整えて 免疫力アップ！！

腸内には

免疫細胞の約 7 割が存在しており、
消化吸収のほかに、有害な細菌やウイルスなどを
排除する機能があります。



良い働きをする菌（善玉菌）増やすには。

発酵食品



善玉菌を含む
(プロバイオティクス)

食物繊維・オリゴ糖



善玉菌のエサ
(プレバイオティクス)

一緒に摂ることで、より効果的です。

(シンバイオティクス)

例えば…

《朝ごはんやおやつに》

ヨーグルト + バナナ
+ はちみつ + きなこと



《納豆を食べるときの工夫》

納豆 + オクラ + なめこ

そのままでも、ごはんや豆腐
にのせてもいいですね。



今が旬

《新玉ねぎステーキ》

玉ねぎ + えのき
+ しめじ + チーズ

電子レンジで
簡単に調理できます。



《味噌汁》

味噌 + わかめ + ごぼう

ごぼうは柔らかくなり
食べやすくなります。



※食物繊維：上記4品の合計 10.4g (1日の目標量の約 1/2 量)

バランスの良い食事 そして 規則正しい生活 が基本。

休息と適度な運動も合わせて免疫力をつけよう！