

食育メール

毎月19日は食育の日

免疫力アップのための食事

暦の上では立春を迎えましたが、まだまだ寒さを感じます。季節の変わり目ですが、風邪に負けない体をつくるため、免疫力を高める食事を紹介します。

免疫について

免疫とは、ウイルスや細菌などの異物から体を守る仕組みです。免疫細胞の約7割は腸内に存在しています。免疫を高めるには、「腸内環境を整える」「体温を上げる」「自律神経を整える」の3つがポイントです。

(参考) 奥村康. 免疫力が上がるお得ワザベストセレクション. 晋遊舎, 2026年

腸内環境を整える食物繊維と善玉菌

善玉菌は、食べ物の消化吸収や免疫力を高める働き、腸を良好な状態に保つ働きがあります。食物繊維が栄養源となり、善玉菌を増やしてくれます。

野菜、きのこ、海藻類
食物繊維が豊富で、ビタミンやミネラルを含み、風邪予防の効果も期待できます。

ごはん
特に玄米は食物繊維をはじめ、カリウムなども豊富です。

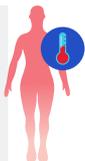


魚・肉・卵・大豆製品
免疫細胞はたんぱく質から作られます。毎食手のひら大を目安に食べましょう。

みそ(発酵食品)
発酵食品は腸内の善玉菌を増やし、免疫細胞を活性化させます。

～体温を上げる～

理想の体温
36.5℃ ~ 37.0℃



理想の体温を維持できると免疫機能が良好に

☑ 体温を上げる食事のポイント

- ・体を温める食材を食べる。(根菜や香辛料など)
- ・筋肉量を減らさないためにたんぱく質を摂る。
- ・朝ご飯を食べる。

～自律神経を整える～

交感神経
(活動モード)

副交感神経
(リラックスモード)

バランスをとって
免疫UP!

☑ 自律神経を整えるポイント

- ・1日3食食べ、規則正しい生活をおくる。
- ・ストレス解放のために、趣味や運動がお勧めです。

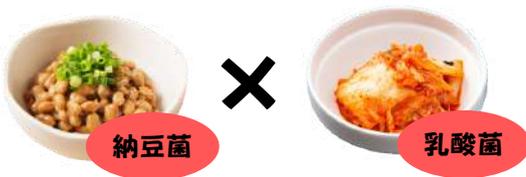


納豆×○○で免疫効果アップ

腸内環境を整えるために、生きたまま腸に届く善玉菌を食事に取り入れるのがお勧めです。発酵食品は乳酸菌やビフィズス菌など善玉菌を含んでいます。

特にお勧めは「納豆」です。納豆に含まれる納豆菌は、熱や酸に強く、生きたまま腸に届きます。また、善玉菌を活性化させ、悪玉菌を抑制して腸内環境を改善します。

納豆 × キムチ



加熱せずに食べることができるので、善玉菌をまるごととることができます。

納豆 × 野菜、海藻



納豆の五菜あえ

食物繊維は腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を改善します。

学校給食でも提供されているメニューです。



味噌で腸活

発酵食品の味噌は、乳酸菌たっぷり。腸に良い働きをする味噌を地域で手作りしてみませんか。

減塩みそ作り

日時 3月13日(金) 13:30~15:00
 場所 サンファーム
 持ち物 マスク、エプロン、三角巾、持ち帰り用容器
 材料費 10kg 4,500円



【問合せ先】
 健康づくり課食育推進室
 TEL:0256-34-5448



今月は、

長ねぎ

を食べよう！

長ねぎを選ぶ際には、よく締まって弾力のあるものや色が青味と白味がはっきり分かれているものがおすすめです。

家庭で保存する際には、葉先を出して新聞紙に包み室内の温度の低い所などで保存しましょう。横にすると本来の姿勢であった縦に戻ろうとしてエネルギーを消費してしまうため立てて保存しましょう。

三条市のクックパッドを見てね↓

長ねぎとしらす干しの
 にんにくソテー



えんぶん
 を見よう！

一日の塩分の目標量は、
 男性7.5g未満、女性6.5g未満
 (血压の高い人や治療中の方6g未満)



素材やだしのうま味を生かした食事をとろう。塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。とり過ぎに気をつけましょう。



発行元
 三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室
 電話0256-34-5448(直通)
 E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp