

エスマイル

通信

Vol.56

管理栄養士編

特集：免疫力の向上

OTC 紹介：今月おすすめの商品
かぼジンジャー
乳酸菌あま酒



Smile
えがおの保険薬局

トピックス

免疫力の向上

外部から侵入してきた細菌や異物に抵抗して体を守っているのが「免疫」です。

免疫力を高める食事で病気にかかりにくい体にしましょう！

免疫力をアップさせる食べ方

② たんぱく質を含む食品をしっかり摂る

たんぱく質は免疫細胞の材料になるので、肉、魚介、卵、大豆製品などから過不足なく摂取しましょう。



① 植物性食品をしっかり摂る

植物性食品に多く含まれる抗酸化ビタミン（β-カロテン、ビタミンC、ビタミンE）とフィトケミカルには免疫力を高める力があります。

【抗酸化ビタミン】

β-カロテン



人参 かぼちゃ

ビタミンC



ブロッコリー

ビタミンE



モロヘイヤ アーモンド

【フィトケミカル】



玉ねぎ



しょうが



ブルーベリー



トマト



しいたけ



しめじ

フィットケミカルとは？

フィット=『植物』、ケミカル=『化学成分』という意味で、野菜や果物の香り、辛味、苦味などに含まれる機能性成分です。機能性成分は生きるために必須なものではありませんが、**免疫力向上**、**老化抑制**、**肥満予防**といった健康に生きる手助けをしてくれます。

① ミネラルを含む食品を摂る

魚介類、穀類、野菜、乳製品に多く含まれるカルシウムやミネラル（亜鉛、セレン）などは免疫細胞を増やし活性化してくれます。



② 整腸作用のある食品を欠かさず食べる

腸内環境のバランスを整えると、免疫細胞が働きやすい環境になります。整腸作用のある食品には、乳製品、根菜類、海藻類があります。



③ β-グルカンを含む食品を摂る

β-グルカンはきのこの細胞壁に含まれる食物繊維の一種です。腸内の免疫細胞に直接働きかけてくれます。

きのこや大麦、オーツ麦などに多く含まれます。



※免疫力を高めるためには、上記のルールを基本に主食・主菜・副菜をそろえて食事全体のバランスを整えることが大切です。

今月おすすめの商品

免疫を高めるといわれる**シールド乳酸菌**が入った商品をご紹介します！



Q.シールド乳酸菌とは何？

A.

腸の免疫細胞に働きかけて免疫力を高めるヒト由来の乳酸菌。盾（シールド）のように外敵から人の体を守ることから名付けられました。インフルエンザの感染を予防する働きも報告されています。

◎かぼジンジャー うすき製菓株式会社

1杯に100億個のシールド乳酸菌
大分県産成熟かぼす×国産しょうが
ビタミンCたっぷり！

【値段(税込)】350円



◎乳酸菌あま酒 今岡製菓株式会社

1杯に100億個のシールド乳酸菌
2種類の粉末酒粕と米こうじをブレンド
本格的な甘酒の味 【値段(税込)】350円



かぼジンジャー、乳酸菌あま酒ともに夏でも冷水でよく溶かすと美味しくさっぱりお召し上がり頂けます。コロナに負けない身体を作りましょう！

エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。
管理栄養士 山下