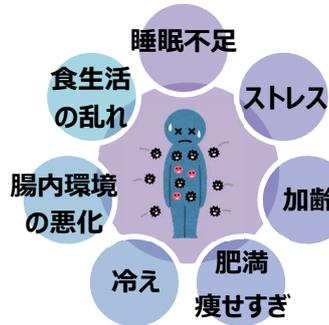


食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることで。

免疫力を高めるための食生活

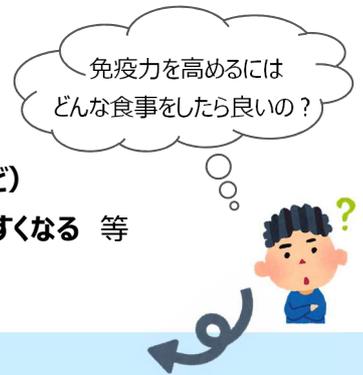
免疫とは、体内に入ってきた細菌やウイルスなどから体を守る防御システムのこと



様々な要因により、免疫力が低下すると…

病気などの発症リスクが高まる！

- ・風邪・感染症にかかりやすくなる
 - ・傷の治りが遅くなる
 - ・肌の炎症（赤み、かゆみ、乾燥など）
 - ・体内にできたがん細胞が増殖しやすくなる 等
- = がんのリスク増加



免疫力を整えるためには、バランスの良い食事が大切！



主食をしっかり摂る（例：ごはん・パン・めんなど）

…ごはんなどに多く含まれる炭水化物は、体や脳のエネルギー源となり体力の源です。体力が低下すると免疫力も低下してしまいます。



主菜をしっかり摂る（例：肉・魚・卵・豆製品など）

…肉や魚などに多く含まれる「たんぱく質」は、筋肉・内臓・血液・骨を作り、免疫細胞の材料となります。



副菜をしっかり摂る（例：野菜・果物など）

…野菜や果物などに多く含まれるビタミン・ミネラルは、疲労を回復し、体調を整える役割があります。



副菜は2品つけよう

朝食を摂ることで体温が上がります。しかし、朝食を抜くと体温が上がらず、免疫機能の低下や血液循環の悪化など体調不良を招きます。免疫力アップのために、朝食を食べることも心がけましょう



こまめな水分補給も忘れずに！



暑い夏に比べると、冬は喉の渇きを感じにくいので、水分を積極的にとらない人が多くなりがちです。

喉の粘膜が乾燥すると、防御機能が低下し、外部の細菌やウイルスが喉の粘膜に付着することで感染症や雑菌による炎症が起きやすくなります。また、乾燥している冬は、無意識のうちに体の水分が蒸発し、脱水状態（かくれ脱水）に陥る可能性があります。冬もこまめな水分補給を心がけましょう。



免疫力を高めるために有用なビタミン

ビタミンは、身体の機能調整・維持に欠かせない栄養素です。しかし、体内で合成することができないため、食事から摂る必要があります。特に、以下のビタミンは免疫力を高めるために有用です。積極的に摂りましょう。

ビタミンA

皮膚や粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防止



肉類 緑黄色野菜

ビタミンC

皮膚・血管・筋肉を丈夫にし、体を強くしてウイルスを撃退



柑橘類 いも類 緑黄色野菜

ビタミンE

身体が錆びるのを防ぎ、血液の巡りを良くして免疫力アップ



鮭 ナッツ類 緑黄色野菜

ビタミンD

免疫力を調整する



魚介類 きのこと類

普段から免疫力を高める生活習慣を心がけ、感染症に強い身体づくりをしましょう！

