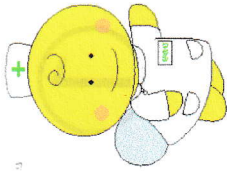


R4.6.2

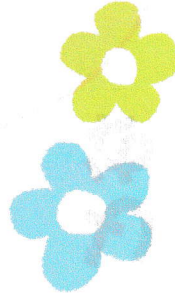


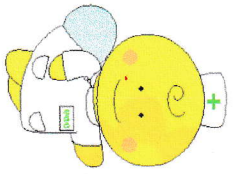
落とさないぞ！免疫力！

株式会社フオーラル

あやめ薬局

管理栄養士 山本 のどか



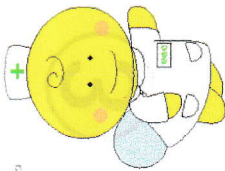


免疫力低下の原因

①



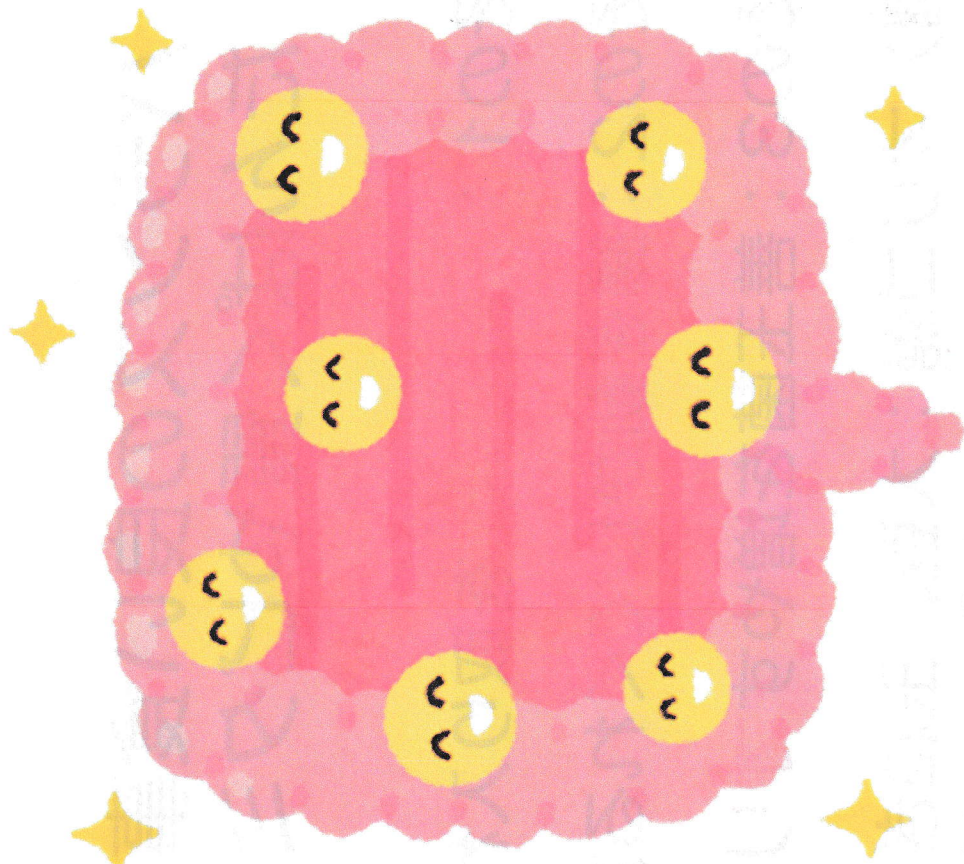
なぜ

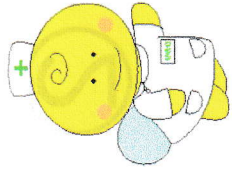


免疫力に大事なのは腸！

②

腸には
体内の免疫細胞の
約7割が集中！





食事での対策

③

バランスの良い食事で、たんぱく質やビタミンの十分な補給を

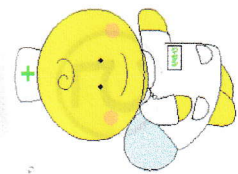


その1：一汁三菜を取り入れてバランスの良い食事

その2：腸を動かしてくれる食物繊維はしっかりと

その3：善玉菌を増やすオリゴ糖や発酵食品の補給も

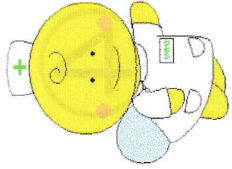
例) オリゴ糖：大豆、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、きなこ、
はちみつ、バナナなどに多く含まれる



④

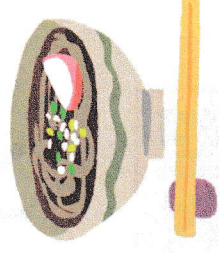
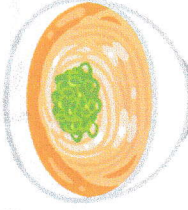
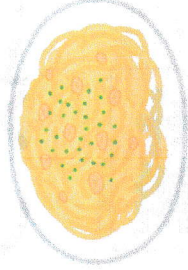
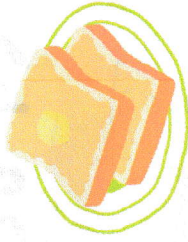
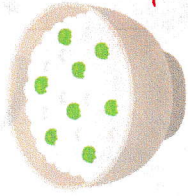
一汁三菜を取り入れよう!





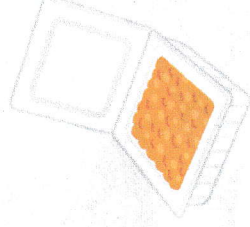
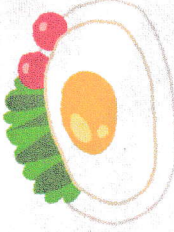
主食

⇒米や小麦を主体としたもの



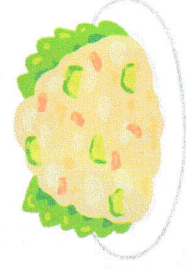
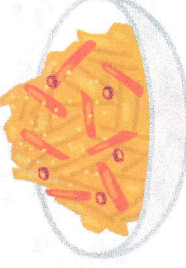
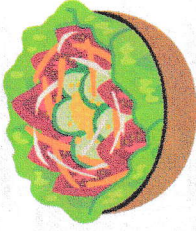
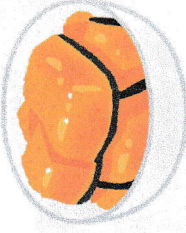
主菜

⇒メインのおかず。肉・魚・卵・大豆製品



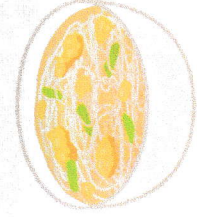
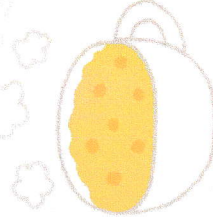
副菜

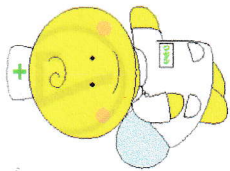
⇒主に野菜や海藻、きのこ、豆類、いも類を使った料理



汁物

⇒主菜や副菜で足りない栄養素を補う。水分の摂取

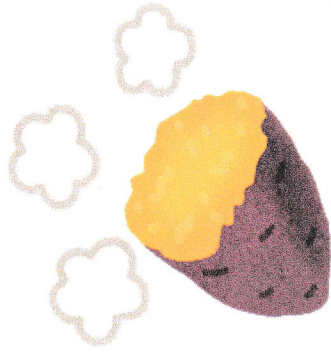




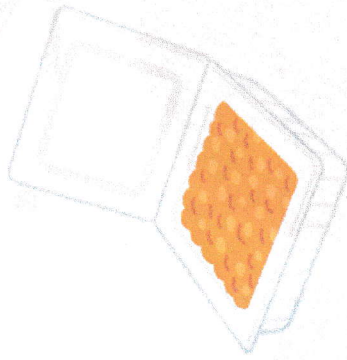
クイズ

⑥

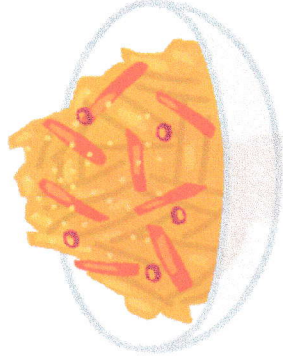
食物繊維が多い順に並べてみましょう！



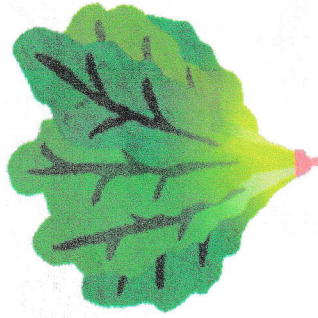
さつまいも
(1/3本)



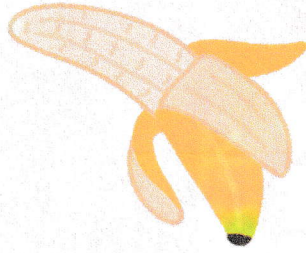
糸引き納豆
(1P)



ごぼう(1鉢)



ほうれん草(80g)



バナナ(1本)

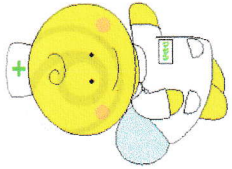


⑥

クイズ

食物繊維が多い順に並べてみましょう！

		
3位	1位	2位
さつまいも (1/3本) 3g/100g (1/3本)	糸引き納豆 (1P) 6.7g/1P	ごぼう(1鉢) 5.7g/100g (1鉢)
		
4位	5位	
ほうれん草(80g) 2.2g/80g	バナナ(1本) 1.1g/1本	

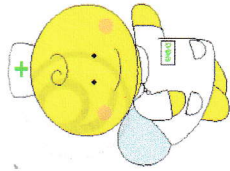


⑦

食物繊維のバランス

2:1





⑧

クイズ②

1日に必要な食物繊維の目標量は

いくつでしょう？

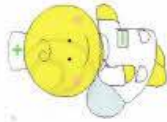


• 18～64歳

男性： **21** g以上 女性： **18** g以上

• 65歳以上

男性： g以上 女性： g以上



クイズ②

⑧

1日に必要な食物繊維の目標量は

いくつでしょう？

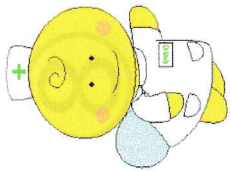


• 18～64歳

男性： **21** g以上 女性： **18** g以上

• 65歳以上

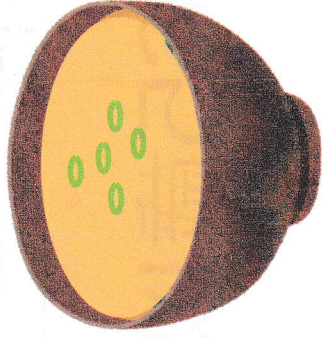
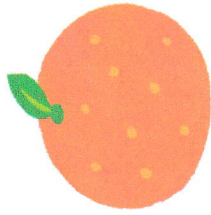
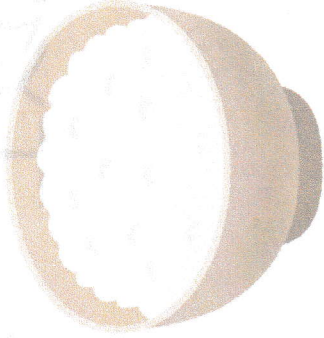
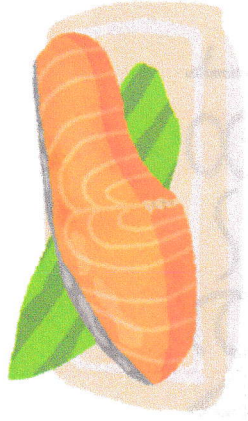
男性： **20** g以上 女性： **17** g以上



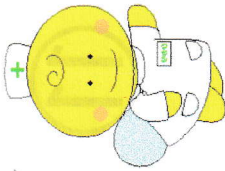
⑨

一工夫で食物繊維アップ!

- ご飯
- 焼き鮭
- きんぴらごぼう
- ポテトサラダ
- ねぎの味噌汁
- みかん

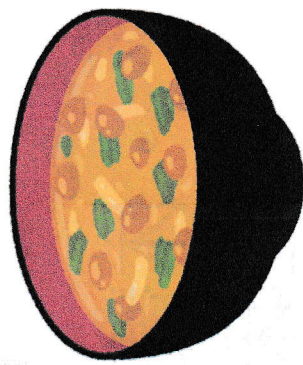
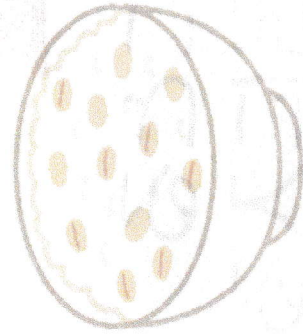
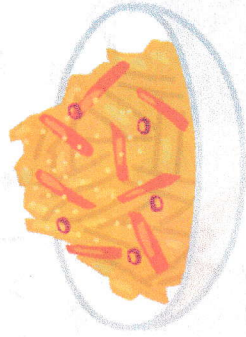
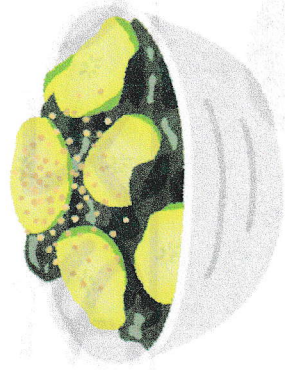


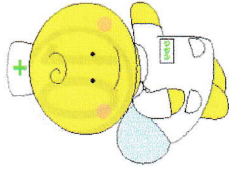
⇒ どうすればいい?



⑩ 一工夫で食物繊維アップ!

- 押し麦入りご飯
- なめこの味噌汁
- 鮭のホイル焼き
(エリンギ、ほうれん草入り)
- わかめの酢の物
- きんぴらごぼう
- プルーンヨーグルト



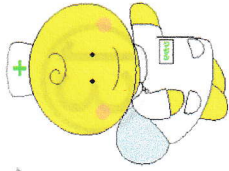


免疫力維持のポイント

① ストレスを溜めない



- 休養を充分にとる
- 趣味やお風呂に入る等でストレス解消
- 無理のない適度な運動



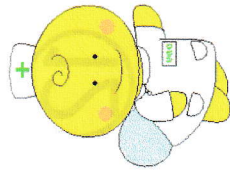
12

免疫力維持のポイント

②体温を下げない



- 湯船につかる、運動、規則正しい生活など
- 体を温める食品をとる
(生姜、にんにく、ごま油、鶏肉、紅茶)



13

免疫力維持のポイント

③質の良い睡眠をとる



- 快眠はまずは規則正しい生活から
- 眠れなくても、体を横にして休めよう