

免疫力アップで強い身体に！！

腸内環境を整えよう



腸の中の善玉菌を増やすヨーグルトや納豆、キムチなどの発酵食品や、便通をよくする食物繊維を多く含む食材が、腸の免疫細胞を活発にしてくれます。

抗酸化成分を含む野菜をたっぷりと

ビタミンA・C・Eなどの抗酸化ビタミンを多く含む野菜には抗酸化作用があり、免疫細胞の数を増やしたり、活性化させる働きがあります。



病原体の侵入を防ぐビタミンC



粘膜を丈夫に保つためにビタミンCを積極的に摂りましょう。病原体侵入の防護壁となって皮膚・口・鼻・喉などの粘膜が体を守ってくれます。