

# 免疫力を高める5つの食品

## ①主食は白米よりも、はい芽米や玄米

タンパク質、ビタミン、ミネラルを多く含んだ**玄米が理想**だが、はい芽米（精米時に、はい芽を残し七分づき程度のもの）も栄養価が高い。白米なら麦を混ぜて食べる。また最近では、アワやヒエ、ソバなどのいわゆる穀物のよさが見直されている。



## ③丸ごと食べられる煮干しや干しエビなどの小魚

肉などの動物性食品は身体の一部を食べる。それに比べ、**小魚などの小さなものは身体全部を一気に食べられる。**食品としては全ての栄養素を含むこうした**小魚がおすすめ。**



## ②良質な食物繊維、海藻とキノコ類

**昆布、ひじき、わかめ**などはアルギン酸という食物繊維を多く含んでいるほか、多くのミネラル、特にマグネシウムや亜鉛を含んでいる理想的な免疫力アップ食材。**しいたけ、しめじ、なめこ、まいたけ**なども食物繊維やビタミンDなどを多く含み、かつ低カロリーな健康食材。

## ④味噌、納豆、キムチ、チーズ、ヨーグルトなどの発酵食品

微生物や酵素は人間の健康にも寄与する食品を作ってくれる。昔から発酵食品は、長寿の元として世界各国で食べられていて、発酵を促す**善玉菌の作用**が腸内を活発にして免疫力を高めてくれる。



## ⑤定番の緑黄色野菜

各種ビタミンやカロテン、リコピン、アスパラギン酸といった野菜のパワーは1年通じて身体にやさしい。全ての野菜を摂取できるわけではないので、**できるだけ緑黄色、それも旬の野菜**を時期に合わせて食べる。市販されている野菜ジュースは、塩分・糖分の量が多いので一日の摂取量に注意しましょう。



# 毎日摂取して免疫力を高めましょう！！