

～栄養だより～

Vol.54 (2024年11月号)

【今月のテーマ】

免疫力を高めよう

肌寒い季節になりましたね！寒暖差により、体調を崩しやすい季節になりました。花粉症や風邪、インフルエンザなどが流行りはじめます。今月のテーマは「免疫力を高めよう」です。

免疫とは？



細菌やウイルスから
体を守る働きです！



免疫を高める方法



食事

バランスの良い食事

睡眠

しっかり寝て
睡眠のリズムを整える

運動

適度な運動

腸内環境

腸内環境を整える

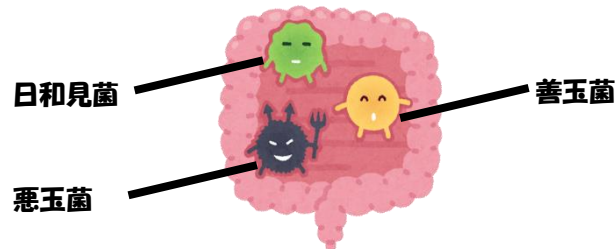


このほかにも、「笑う」、「体を温める」、「リラックス時間をつくる」もあります！

腸内環境を整えよう！

腸には、免疫に関わる多くの細胞が存在しており、体内で最大の免疫機関とも言われています！

腸内を健康に保つためには、腸内細菌のバランスが大事になります。



食物繊維を摂ろう！

○水溶性食物繊維○

腸内細菌のエサとなり、善玉菌を増やす働き



○不溶性食物繊維○

便の力を増やし排便を促す働き



善玉菌を摂ろう！

善玉菌は、「乳酸菌」、「ビフィズス菌」、「酪酸菌」の3種類があり、悪玉菌の増殖を抑える働き



栄養相談受付中！

管理栄養士がいない店舗でも
店舗スタッフが管理栄養士と
WEBでつなぎ直接栄養相談が
可能です！

お近くのスタッフまで
お声がけください♪