

免疫力を高める栄養素～食物繊維など～

近年、様々な研究により、免疫力を高めるためには、腸内環境を整えることが重要であるということが明らかになってきました。

腸内環境を改善する食材を摂取して、腸を活性化させましょう。

腸内環境を良くする食材



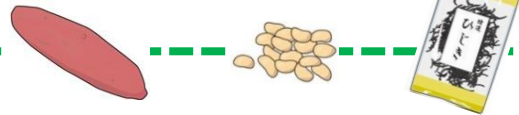
【食物繊維たっぷりの食材】

水溶性食物繊維・・・

アボガド・オクラ・こんにゃく・海藻・きのこ・もち麦等

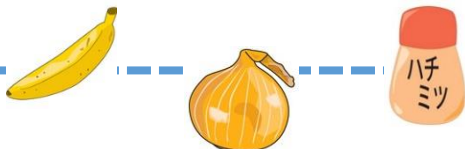
不溶性食物繊維・・・

りんご・大豆・玄米・小麦ふすま・さつまいも・ごぼう・切干大根等



【オリゴ糖含む食材】

バナナ・玉ネギ・ごぼう
白ネギ・トウモロコシ
アスパラガス・大豆(製品)
じゃがいも・キャベツ
にんにく・はちみつ等



【乳酸菌を含む食材】

漬物・味噌・醤油・納豆
酢・塩こうじ・日本酒
ワイン・ヨーグルト
チーズ・キムチ等



また、これらの食材は腸内環境が良くなるため、便秘解消にも効果があります。ただし、バランスの悪い食事を摂っている場合は、せっかくの効果も期待できません。栄養バランスの良い食事を摂る事も忘れずに日々の食生活の中に取り入れていきましょう！