

コロナ禍の今だから・・・

免疫力がアップするおすすめ食材

土浦協同病院 看護部 健康サポート委員会
2021年1月

この時期におすすめの、免疫力がアップする食材をご紹介します。
疾患によってはおすすめできない食品もありますので、ご心配なときには
管理栄養士(患者サポートセンター10番)までご相談ください。

【根菜類（にんじん・れんこん・じゃがいも等）】



○ビタミンA

体内粘膜を正常に働かせる

○ビタミンC

免疫機能に関わる白血球の働きを強化する

【ブロッコリー】



ビタミンE

抗酸化作用があり、抵抗力の強化につながる

※ビタミンCと一緒に摂ることで抗酸化作用がより高められる

【玉葱・長葱・にんにく等】



○アリシン

ビタミンB1・B2の吸収を助け、糖質の分解・代謝を促進する
→疲労がたまりにくくなる（免疫力・抵抗力の低下を予防）

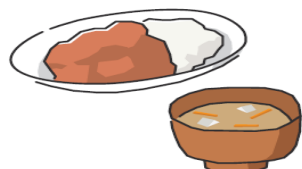
【かぼちゃ】



○βカロテン

免疫力をアップさせ、加熱することで、よりその効果が高まる

【おすすめメニュー】



- ・根菜をたっぷり使ったスープ、味噌汁、カレー
- ・かぼちゃサラダ