

ウイルスに負けないように 免疫力を高めましょう

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出自粛などの制限がある生活が続いています。運動不足だったり、生活のリズムが乱れたりしている人はいませんか。自分の体は、自分で守らなければなりません。今の生活でできることを工夫して、ウイルスに負けない体を作りましょう。

免疫ってなんだろう？

免疫は、細菌やウイルスなどの異物から体を守るはたらきです。口から入るものだけでなく、傷口や粘膜、皮膚などでも、侵入を防いでいます。細菌やウイルスが体内に侵入してくると、攻撃をして体を病気から守ります。

免疫力を高めるためにできること



免疫力を高める食事の工夫

<p>良質のたんぱく質を摂りましょう</p>  <p>たんぱく質は、体や免疫細胞を作る材料になります。質の良いたんぱく質は、皮膚や粘膜を強くして外敵から体を</p>	<p>乳酸菌や食物繊維を多く含む食品を摂りましょう</p>  <p>免疫が最もはたらいっているのは、食べ物と一緒にやってきた外敵をブロックする腸です。ヨーグルトなどに含まれる乳酸菌や食物繊維は、腸内環境</p>	<p>野菜やきのこ類、果物を摂りましょう</p>  <p>植物に含まれる色や香り、苦味の成分は、植物自身が紫外線や害虫から身を守るために備えている成分です。この成分は、免疫細胞を活性酸素から守るは</p>
---	--	--

作ってみませんか

磯香和え

給食で人気があるメニューを紹介していきます！

【材料】
ほうれん草 150g(1/2束)
もやし 100g
しょうゆ 大さじ1
きざみのり 2.5g(1/2枚分)

【作り方】
①ほうれん草はゆでて冷まし、2~3cmの長さに切る。
②もやしはゆでて冷ます。
③ゆでた野菜の水気をよくしぼり、きざみのりを混ぜる。
④しょうゆで和える。

簡単なのに
大人気！！

