

12月

給食だより

☆食事で免疫力を高める方法☆

その1. 腸内環境を整える

腸は食物を消化・吸収する器官ですが、食物とともにウイルスなどを取り込むリスクが高いです。有害物質を取り込まないために、腸には免疫細胞が多く集まっています。

【腸内環境を整える食品・栄養素】

・食物繊維

水溶性食物繊維（海藻類、果物、こんにゃくなど）

→善玉菌を増やす効果

不溶性食物繊維（根菜、きのこ、豆類など）

→腸の動きを活性化

・発酵食品

ヨーグルト、納豆、味噌、醤油などの発酵食品は、乳酸菌や納豆菌などの善玉菌が多く含まれており、腸内の善玉菌を増やす効果があります



☆おすすめレシピ☆

- ・豚汁 たんぱく質や食物繊維、発酵食品を一度に摂取できます
生姜を多めにいれると血行促進効果UP
- ・サラダは生野菜ではなく、温野菜サラダにすることで体の冷え予防



12月に入り、本格的な冬がやって来ました。免疫力が低下すると様々な感染症にかかりやすくなります。食事で免疫力を高め、寒い冬を乗り切りましょう。

その2. 体を温める

体温が1℃下がると、免疫力は30%低下するといわれています。
体が冷えると…

- ①血流が悪くなり、免疫細胞がうまく体内に循環せず抵抗力低下
- ②内臓（腸）の働きが鈍くなり、腸内の免疫細胞の働き低下
- ③自律神経が乱れ、免疫機能をコントロールする副交感神経の働き低下

【体を温める食品・栄養素】

- ・生姜 生姜に含まれるショウガオールによって血管拡張・血行促進
- ・根菜類 根菜（人参やごぼうなど）は体を温める食材で、食物繊維も豊富なため腸内環境の改善効果もあります
- ・たんぱく質 たんぱく質の摂取により基礎代謝が向上し、体温が上がる

また、朝食を食べることが大切です。朝は体温、代謝が低下しているためしっかり食べて体を目覚めさせることで冷えにくい体にする 것도大切です。



ある特定の食品を食べれば免疫力が高まる
というわけではありません。免疫力の高まる食品や
栄養素を意識しながら、バランスよく食べることが
一番大切です。

令和7年12月発行 No.24
社会福祉法人 名寄市社会福祉事業団

