

ほうかつ健康だより 清寿苑 8月

令和3年8月1日

葉山町包括支援センター清寿苑

住所 葉山町上山口 1669

TEL 046-878-8905

免疫力を高める食事

夏バテせずに 暑い夏を乗り切りましょう。

基礎体力や免疫力が低くなっている高齢者は、

夏バテの体調不良からそのままフレイル状態

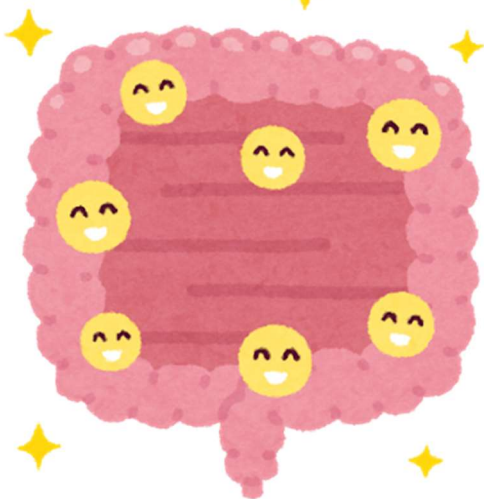
(心身共に衰弱した状態)になる可能性や、

持病を悪化させてしまう可能性があります。



※夏バテで体力が落ちると、熱中症の危険度も上がります※

免疫力アップのカギは腸！



腸の壁の内側には、免疫をつかさどっている免疫細胞が集中しており、体全体の免疫細胞の約7割が腸にあつまっています。

規則正しく・栄養バランスの良い食事をとることで、腸が活発に動き出します。

腸内の環境も免疫細胞の働きも、個人差があります。特定の食品を食べ続けるのではなく、免疫力を高める効果のある栄養素を意識しながらも、バランスよく食べることが一番大切です！

3食

バランスよく



免疫力を高める食品～きのこ・発酵食品～



きのこには、**腸の働きを良くする**食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富。食物繊維のβグルカン^①は消化吸収されずにそのまま腸の免疫細胞に作用するので、免疫力を高める効果あり。

腸内環境を改善し、便秘解消にも◎

腸内にはたくさんの腸内細菌が生息している。乳酸菌やビフィズス菌などの**善玉菌**が増えると**腸の働きが良くなり**、悪玉菌が増えてしまうと腸内の環境が悪くなる。右の発酵食品に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あり。



【出典】健康長寿ネット HP「免疫力を高める食事とは」

※※※ 葉山警察署からのお知らせ ※※※

神奈川県警察からのお願い



電話で

キャッシュカード
と言われたら

サギ!!

葉山警察署 046-876-0110