

# 堀内玲奈の 健康コラム 2月号

**免疫力**を高め、  
冬を乗り越えよう！

管理栄養士  
堀内玲奈

寒い時期が続いていますが、体調はいかがですか？今年には特にインフルエンザが大流行しています。風邪や病気にかからないためには免疫力を上げることが大切です。

免疫力を食事でアップさせるには、**腸内環境を整えること**が最も大切です。腸には免疫細胞の70%が存在しています。発酵食品、食物繊維を多く含む食品を積極的に摂りましょう！

また、**ビタミンA・C・E**を含む食品もおすすめです。にんじんやかぼちゃなどの緑黄色野菜、キウイやミカンなどの果物に多く含まれています。

食事だけでなく、適度な運動も免疫力を高めます。風邪をひきやすいだけでなく、重症度も低くなると言われています！

## 免疫力低下のサイン

- ☑風邪をひきやすい
- ☑風邪が治りにくい
- ☑口内炎がよくできる
- ☑肌が荒れやすい
- ☑だるい・疲れやすい
- ☑食欲不振

## おすすめ発酵食品



キムチ



納豆



味噌



ヨーグルト

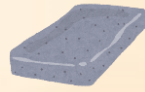


めか漬け



甘酒

## 食物繊維を含む食材



こんにゃく キャベツ しいたけ ごぼう

## ビタミンA・C・Eを含む食材



にんじん かぼちゃ ほうれん草 いちご

## ヤマナカのおすすめ商品

季節のごはん  
(鮭・野沢菜)  
498円(税抜)

ヤマナカ全店取扱



緑黄色野菜を食べる  
美人玄米ご飯弁当  
518円(税抜)  
一部店舗のみ取扱

華やぎ鶏ごぼう  
ご飯弁当  
398円(税抜)

ヤマナカ全店取扱

