

瀬戸屋敷のひなまつりに、松田山の河津桜が色を添えて、春の訪れを感じます。

この冬は雪の降る日も多く寒い冬でしたが、植物たちは季節の変化を教えてくださいませね。

《栄養士／室岡》

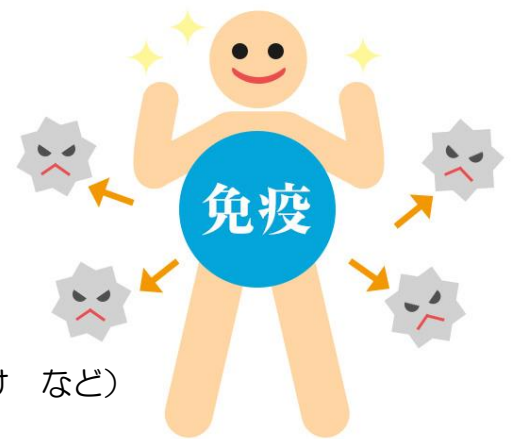
## 今回は免疫力を高める食生活についてのお話です！

免疫力を発揮する体の器官とは??

- ①皮膚・粘膜 真っ先にウィルスや細菌などの外敵にさらされる場所。  
この器官の免疫力が強いと、外敵の侵入を防ぐことができる。
- ②白血球 菌が体内に入ってしまったときに迎え撃つ、免疫細胞の中心。
- ③腸 腸内の善玉菌が有害な菌の増加を抑え、攻撃する。  
また、便とともに有害な物質を体外へ排出する。
- ④その他 唾液や鼻水、まつげや鼻毛なども、外敵が体内に侵入するのを防いでいる。  
発熱はウィルスや細菌が侵入した時に、免疫細胞が活躍しやすいような環境を作るための免疫システム。

免疫力をアップさせる2つのルール

- ①正しい食習慣を守る
  - 食べ過ぎない
  - 1日3食
  - 栄養素をバランスよく摂る
  - よく噛む
- ②免疫力をアップさせる栄養素を摂る
  - 発酵食品（味噌・納豆・キムチ・ヨーグルト・ぬか漬け など）
  - 抗酸化食品（野菜全般）
  - 生理機能成分（ポリフェノール・カロテノイド など）



こうした食習慣は、年齢を問わず心がけることが大切です。

免疫力を高め、抵抗力をつけ、  
インフルエンザなどの感染症などにかからない身体を目指しましょう！