

コンシェルジュ便り

鶴川地区 R6. 11月号

お問い合わせ

福祉・子育て課 子育て未来グループ ☎42-2506

発達支援センター鶴川たんぽぽ

一般開放「あそぼうね」

対象：0歳児～就学前の親子 時間：10時～11時30分

11月の開放日

5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)

※状況により変更や中止をする場合があります。

寒い北海道の冬に備えて免疫力を高めよう

免疫とは…

外から侵入した細菌やウイルスなどの病原
体や体内で発生したがん細胞などから身体
を守るシステム

免疫は日常生活での行
動や食事などによって
高めることができます

免疫を高めるポイント

免疫細胞の約70%は腸に存在しています。

腸内環境を整え、免疫細胞を活性化させる栄養素を十分に
摂取することが免疫力UPに繋がります。

免疫力を高める方法として、細胞を傷つける活性酸素を抑制する
抗酸化作用のある栄養素を摂ることは効果的です。

ビタミンCには 特に注目！

ビタミンC、ビタミンE、ビタミンB群、βカロテンなど
のビタミンA群、ポリフェノール など

ビタミンCが不足している状態では免疫力が低下し、風邪を引きやすくなることが研究により証明されています。

ビタミンCは丈夫な皮膚や粘膜を作るため、病原体が体内に侵入するのをガードするのにも役立ちます。

抗酸化作用や抗ストレス作用も。老化を防ぎ、疲労やストレスから身体を守り、生活習慣病の予防にも効果が期待出来ます。

免疫力UPにオススメの果物

バナナ

・腸内の善玉菌を活性化させるオリゴ糖や食物繊維などの栄養素が多く含まれる

・免疫細胞の一つである白血球を増やす作用や活性作用が強い

シュガースポット（茶色い斑点）が多い熟したバナナのほうが免疫活性作用が強いです。

白いスジの部分にも抗酸化物質がふくまれているのでなるべく取り除かずそのまま食べられるといいですね！

オリゴ糖は加熱すると増えます。

焼きバナナにしたりバナナジュースを温めて飲むとより効果的。

柑橘類・いちご

・ビタミンCが豊富

・いちごは柑橘類よりもビタミンCを含有しているため、8～10粒食べると一日に必要なビタミンCを補うことができる

キウイフルーツ

・フルーツの中でも栄養素充足率がトップクラス

・ビタミンCは柑橘類やいちごよりも含有量が多い

・腸内環境を整え、抗酸化作用や免疫力の向上が期待出来る食物繊維を含む

・強い抗酸化作用や血流を改善する作用があるビタミンEを含む

ビタミンCは熱に弱いとされているため、加熱の必要がない果物として取り入れるとより効果を損ねることなく摂取することができます

免疫力を高めるには

免疫とは、外から侵入した細菌やウイルスなどの病原体や対婦負で発生したがん細胞などから身を守るシステム

免疫は日常生活での行動や食事などによって高めることができます

免疫細胞の役70%は腸に存在しています。腸内環境を整え、免疫細胞を活性化させる栄養素を十分に摂取することが免疫力を高めるための大きなポイントです。

免疫力を高める方法として、細胞を傷つける活性酸素を抑制する抗酸化作用のある栄養素を摂ることは効果的です

免疫力を高めるために役立つ栄養素

ビタミンC、ビタミンE、ビタミンB群、βカロテンなどのビタミンA群、ポリフェノールが代表的

特にオススメの栄養素はビタミンC！

ビタミンCが不足している状態では免疫力が低下し、風邪を引きやすくなることが研究で証明されています。ビタミンCは丈夫な皮膚や粘膜を作るため、病原体が体内に侵入するのをガードするのにも役立ちます。抗酸化作用や抗ストレス作用もあり、老化を防ぎ、疲労やストレスから身を守ります。生活習慣病の予防にも効果が期待できます。ビタミンCは熱に弱いとされているため、加熱の必要がない果物を通して取り入れるとより効果を損ねることなく摂取することが出来ます。

オススメの果物

バナナ

腸内の善玉菌を活性化させるオリゴ糖や食物繊維などの栄養素が多い。免疫細胞の一つである白血球を増やす作用や活性化作用が強い

黄色いバナナよりシュガースポット（茶色い斑点）のある熟したバナナの方が免疫活性作用が強く、白いスジにも抗酸化物質が含まれる

オリゴ糖は加熱すると増えるため、焼きバナナやホットバナナジュースがおすすめ

柑橘類、いちご

ビタミンCが豊富

いちごは柑橘類よりもビタミンCを含有し、8～10粒で1日に必要なビタミンCを補うことが出来ます。

キウイフルーツ

フルーツの中で栄養素充足率がトップクラス

ビタミンCはレモンやいちごよりも含有量が多く、高い抗酸化作用や免疫力の向上が期待できます。腸内環境を整える食物繊維のほか強い抗酸化作用や血流を改善する作用があるビタミンEも含んでいます。