



岡田内科クリニック
 栄養指導室
 (2020年6月)

テーマ:免疫力を高める!

なぜ食べるの? から見えてくる栄養素の大切さ

感染症対策のために免疫力を高めるには『**バランス良く食べる**』ことが最も有効。栄養状態を良くして、自分の持っている**免疫機能を最大限に発揮**できる状態をキープしましょう。

免疫機能をサポートする栄養素

たんぱく質	n-3系脂肪酸	食物繊維	ミネラル
ビタミンA	ビタミンB群	ビタミンC	ビタミンE
ビタミンA	ビタミンB群	ビタミンC	ビタミンD

免疫力を維持する生活のルール

- ・十分な日光を浴びる。ビタミンDが活性化します。
- ・しっかり睡眠、適度な運動。
- ・いつもと同じ生活リズムをキープする。
- ・栄養バランスは1日を通して整える。

身体を動かしましょう!

散歩(人混みは避ける)

ラジオ体操

つま先立ち

📢 新型コロナウイルスにビタミンDサプリが効く! 📢
 現時点では、新型コロナウイルスに対してビタミンDサプリの効果を検討した報告は見当たりません。情報の拡大解釈には注意しましょう!

◎お食事についての疑問、質問、栄養だよりのバックナンバーが必要な方は、当院 管理栄養士にお気軽にお尋ねください。