

免疫力を維持する食事



ポイント1:規則正しい食事をしましょう

1日3回の食事を規則正しい時間に食事をすることで腸が活発に動きます。

しよくいく
毎月19日は **食育の日**

免疫力を維持する食事

～腸内環境を改善し、腸の働きを活発に～

ポイント2: 栄養バランスの良い食事を心がけましょう

栄養バランスの良い食事を心がけることで腸が活発になります。
3食の食事の中に免疫を高める食品も上手に組み合わせましょう。



たんぱく質 : 朝ご飯にとりいれ、
集中力を高める

きのこ : 腸の働きを良く腸の働きを良くする
食物繊維、ビタミンが豊富



発酵食品 : 腸の働きを良くする
善玉菌を多く含む

