

毎日取り組む！

# 免疫力 up 1・2・3！



## 1、まずは食事！

記入日 月 日

①タンパク質は、免疫細胞や筋肉のもとになるので免疫力を高めるために重要です。お肉や魚、乳製品や大豆製品に含まれます。

今日何食べた？

②免疫細胞の働きを助けるために、腸内環境を整えましょう。ビフィズス菌や乳酸菌は、ヨーグルト・味噌・チーズ・納豆・キムチ等の発酵食品に、食物繊維は、豆類・海藻類・キノコ類・野菜・果物に多く含まれます。

今日何食べた？

③ビタミン類は免疫力の助けになります。レバー・ウナギ・緑黄色野菜は、皮膚や粘膜を丈夫にし、緑黄色野菜・果物・イモ類は、免疫の働きを強くします。魚介類・ナッツ類は、細胞の老化を防ぎます。

今日何食べた？

## 2、そして運動！

※メッツ表を見ると消費カロリーがわかるよ！

歩行	どこまで何分歩いたかな？
家事	どんな家事をしたかな？
運動	どんな運動できたかな？

## 3、今日、笑ったかな？ ストレス発散できたかな？

だれと会った？ 何の話した？ 面白いもの見つけた？

毎日取り組む！

# 免疫力 up 1・2・3！



## 1、まずは食事！

記入日 月 日

①タンパク質は、免疫細胞や筋肉のもとになるので免疫力を高めるために重要です。お肉や魚、乳製品や大豆製品に含まれます。

今日何食べた？

②免疫細胞の働きを助けるために、腸内環境を整えましょう。ビフィズス菌や乳酸菌は、ヨーグルト・味噌・チーズ・納豆・キムチ等の発酵食品に、食物繊維は、豆類・海藻類・キノコ類・野菜・果物に多く含まれます。

今日何食べた？

③ビタミン類は免疫力の助けになります。レバー・ウナギ・緑黄色野菜は、皮膚や粘膜を丈夫にし、緑黄色野菜・果物・イモ類は、免疫の働きを強くします。魚介類・ナッツ類は、細胞の老化を防ぎます。

今日何食べた？

## 2、そして運動！

※メッツ表を見ると消費カロリーがわかるよ！

歩行	どこまで何分歩いたかな？
家事	どんな家事をしたかな？
運動	どんな運動できたかな？

## 3、今日、笑ったかな？ ストレス発散できたかな？

だれと会った？ 何の話した？ 面白いもの見つけた？

