

免疫力を高める栄養素～良質なたんぱく質～

体内に侵入した異物(主にウイルス)を撃退する最も重要な細胞である「キラーT細胞」は、**良質なたんぱく質**をとることで、体内に大量につくることができます。

また、私たちの体の筋肉や血管、ホルモンの大切な材料にもなります。



良質のたんぱく質とは・・・必須アミノ酸(体内で合成できず、食べ物からとらなければならない9種類のアミノ酸)をバランスよく必要十分に含んだたんぱく質のこと。

多く含む食品

魚



肉



卵



大豆製品



主菜

に多く含まれます！

さらに魚には・・・

あじやさば、いわしなど青背の魚に含まれる脂質には、**DHA** や **EPA** が豊富に含まれています。

◎DHA(ドコサヘキサエン酸)

血栓予防の作用があるので、健康維持に必要です。

◎EPA(エイコサペンタエン酸)

アレルギー炎症反応を抑える働きがあると考えられています。



青背の魚を取り入れることもオススメです！

