

免疫力を高める栄養素～ビタミン A・ビタミン E～

【ビタミン A】

皮膚・粘膜強化作用
免疫力増加作用

食品中にはβ-カロテンとして含まれ、小腸で吸収されます。皮膚や粘膜を強化し、さらに、白血球の増殖を促進し免疫力を高めます。

～多く含む食材～

<動物性>

レバー
うなぎ
ほたるいか
銀だら



<植物性>

モロヘイヤ
にんじん
ほうれん草
かぼちゃ
こまつな



【ビタミン E】

強力な抗酸化作用
免疫細胞活性化作用

免疫細胞を直接活性化すると共に、免疫抑制物質の生成を防ぎます。また、強い抗酸化力で活性酸素による細胞の破壊を防ぎます。

～多く含む食材～

<動物性>

すじこ
めかじき
銀だら
ぶり
さんま



<植物性>

アーモンド
モロヘイヤ
かぼちゃ
アボガド
ブロッコリー

