

主菜

たんぱく質はどうして必要なの？ (魚・肉・卵・大豆製品)

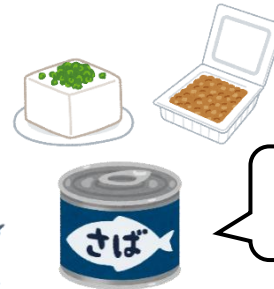
たんぱく質を摂ることで、

- ①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」が、体内に大量につくられます。
- ②筋肉や血管、ホルモンの材料にもなります。

たんぱく質を多く含む食品



大豆製品



青魚がおすすめです！

あじやさば、いわしなど脂の多い魚には、**DHA** や **EPA**、**ビタミン D**、**亜鉛**、**セレン**が豊富に含まれます。

◎**DHA**(ドコサヘキサエン酸)

EPA(エイコサペンタエン酸)

血栓予防の作用があるので、健康維持に必要です。また、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。

◎**ビタミン D**、**亜鉛**、**セレン**：免疫力を高める栄養素が含まれます。