

副菜

野菜を摂ることはどうして必要なの？

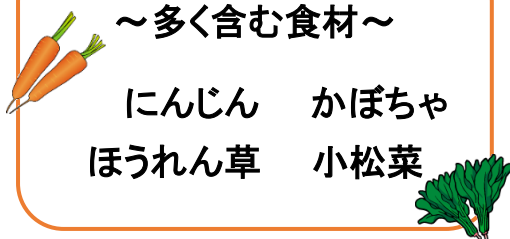
免疫力を高める、ビタミン類が含まれています。

毎食、必ず野菜料理を1品摂りましょう。
免疫力を高める栄養素

【ビタミン A】

皮膚・粘膜強化作用
免疫力増加作用

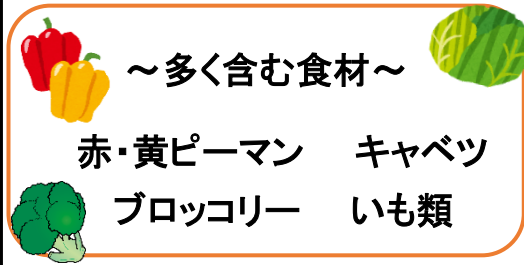
食品中にはβ-カロテンとして含まれ、小腸で吸収されます。皮膚や粘膜を強化し、さらに、白血球の増殖を促進し免疫力を高めます。



【ビタミン C】

強力な抗酸化作用
抗ストレス作用

感染症や激しい身体活動、喫煙などは、ビタミン C の必要量が増加します。ストレスは免疫力を低下させる大きな要因です。また、白血球の働きを強化し、免疫力を高めます。



【ビタミン D】

免疫機能の調節作用
気道感染症の
発症・重症化予防

体内に侵入したウイルスや細菌などに対して、過剰な免疫反応を抑制し、必要な免疫機能を促進する働きがあります。



【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。

