

免疫力を上げよう！ “コロナに負けるな”

感染予防には、強い免疫力が不可欠です。
おいしく食べてウイルスと戦える体づくりを心がけましょう。



腸内環境を整える

発酵食品や食物繊維を積極的に摂取して腸内細菌を育てる。

発酵食品 = 味噌・納豆・ヨーグルト・チーズ など

食物繊維 = 海藻や長芋など → 糖質の吸収を穏やかにする水溶性の食物繊維

豆類やゴマ・こんにゃく・きのこ類 → 腸の働きを刺激する不溶性の食物繊維



《ネバネバまぜまぜ》

オクラ 長芋 納豆 めかぶなどを切って混ぜるだけ。

味付けは納豆についているタレなどお好みで。

最近では梅しそ味や焼き肉のタレ味など、味のバリエーションも多くいろいろな味を楽しめます。

暑さで食欲がない…というときにもおすすめです。豆腐やそうめんなどめん類にかけても。



基礎代謝量上げる

運動もちろん大切ですが、まずは筋肉量を上げるのに必要な「タンパク質」を食事で上手に取り入れましょう。タンパク質は、肉や卵・魚や大豆製品などに多く含まれます。



《ささみのゴマフライ》

いつもつけているパン粉をゴマに替える。もしくはパン粉に加えるだけで、香ばしくとてもおいしくできます。白ごま、黒ゴマはお好みで。食物繊維も摂れて一挙両得。



体温の低下を防ぐ

体温が下がると免疫力も下がるといわれています。

そのため、スパイスやしょうがなどの香味野菜を調味料に上手につかい、体の中から温めると効果的です。おいしく体を冷やさない工夫をしましょう。



《ホットドリンク+スパイス》

紅茶の中にスライスしたショウガやチューブのショウガを入れるだけで体がポカポカに。ミルクティーやココアにシナモンを入れるのもおすすめです。

健保だより

令和3年7月16日号

※ダイワボウ労働組合「組合新聞」第1059号
(令和3年7月10日発行)に掲載の
「健保とあなた」と同じ内容です