

家メシで、免疫アップ食事術

～外出自粛をのりきろう！～

・自宅にいても、体力と免疫をしっかりと高められるような食事が大切です

組み合わせの
コツ

ポイントは、✌️ 2つ

- ① ・たんぱく質の食品
- ② ・ビタミンA, C, E (抗酸化物質)

免疫細胞

(抵抗力)

つくる



① たんぱく質

たんぱく質性食品	乳製品・牛乳	卵	魚類	肉類	大豆製品・豆腐
1日の目安	・ヨーグルト200g (おたま軽く1杯) 	1個 	・魚の缶詰等 30g~45g (約1/2缶) 	・サラダチキン 65g (約1/2個) 	・納豆 40g (1パック)
上の目安の食品と交換できます(参考)	牛乳 200cc (コップ1杯)		・魚 50g (約1切れ) 	・豚肉もも 50g (うす切り3枚) 	・絹ごし豆腐 130g (約1/2パック)
	チーズ 35g (2個)		ちくわ 60g (約2本) 	・ハム 40g (約2枚) 	・沖縄豆腐 約80g (半丁の1/6)

抗酸化物質

免疫細胞を助けるために必要

色のこい
野菜に多く
入っています

② ビタミンA、C、E



そうざい、カット野菜
コンビニカップサラダ等



※治療中の方で食事制限のある方は、主治医にご相談をお願いいたします。

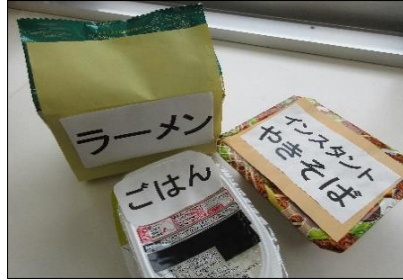
南風原町 国保年金課

今の時期、 ちょっとプラスするだけで、免疫力がアップします

～1食分の組み合わせです～ 選んでみましょう

ごはん、麺類など

に



※ 加工食品・保存食の表示もみて選びましょう



1日の塩分 成人	
男性	女性
7.5g未満	6.5g未満

※高血圧、CKDの方は
男女 6g未満

たんぱく質

と



- ・卵は、1日の目安1個です
- ・さばやいわし等には抗酸化物質の**オメガ3**が含まれています

野菜120g～
150g
(色のこい野菜と組み合わせ)



例えば・・・こういう風に食べてみました



たんぱく質	ツナ水煮1/2缶 35g
ビタミンACE (野菜)	ブロッコリー 150g プチトマト5個 50g

たんぱく質	卵 1個
ビタミンACE (野菜)	コンビニサラダ 100g トマト(中) 150g