

# メンタルと免疫をアップする栄養の補い方

(株) 三十八花堂 保田厚子 (産業カウンセラー/上級睡眠健康指導士)

★日々の食事バランスをチェック！

分類	食品類	食品例	1週間の摂取状況
主食	炭水化物(糖質)	ご飯・麺・パン 等	<input type="checkbox"/> 週5~6 <input type="checkbox"/> 週4程度 <input type="checkbox"/> 週2程度 <input type="checkbox"/> 殆どなし
主菜	肉類	鶏肉・豚肉・牛肉 等	<input type="checkbox"/> 週5~6 <input type="checkbox"/> 週4程度 <input type="checkbox"/> 週2程度 <input type="checkbox"/> 殆どなし
	魚介類	イカ、エビなども含む	<input type="checkbox"/> 週5~6 <input type="checkbox"/> 週4程度 <input type="checkbox"/> 週2程度 <input type="checkbox"/> 殆どなし
	卵		<input type="checkbox"/> 週5~6 <input type="checkbox"/> 週4程度 <input type="checkbox"/> 週2程度 <input type="checkbox"/> 殆どなし
	大豆/大豆製品	豆腐・生揚げ・納豆・油揚げ	<input type="checkbox"/> 週5~6 <input type="checkbox"/> 週4程度 <input type="checkbox"/> 週2程度 <input type="checkbox"/> 殆どなし
副菜	緑黄色野菜	人参・ピーマン・南瓜など色の濃い野菜	<input type="checkbox"/> 週5~6 <input type="checkbox"/> 週4程度 <input type="checkbox"/> 週2程度 <input type="checkbox"/> 殆どなし
	淡色野菜	キャベツ・白菜・キュウリなど色の薄い野菜	<input type="checkbox"/> 週5~6 <input type="checkbox"/> 週4程度 <input type="checkbox"/> 週2程度 <input type="checkbox"/> 殆どなし
	きのこ	椎茸・えのき・しめじ 等	<input type="checkbox"/> 週5~6 <input type="checkbox"/> 週4程度 <input type="checkbox"/> 週2程度 <input type="checkbox"/> 殆どなし
	海藻	ひじき・わかめ・もずく	<input type="checkbox"/> 週5~6 <input type="checkbox"/> 週4程度 <input type="checkbox"/> 週2程度 <input type="checkbox"/> 殆どなし
	イモ	じゃが芋・さつまいも 等	<input type="checkbox"/> 週5~6 <input type="checkbox"/> 週4程度 <input type="checkbox"/> 週2程度 <input type="checkbox"/> 殆どなし
牛乳	牛乳/乳製品	牛乳・チーズ・ヨーグルト	<input type="checkbox"/> 週5~6 <input type="checkbox"/> 週4程度 <input type="checkbox"/> 週2程度 <input type="checkbox"/> 殆どなし
果物	果物	りんご・バナナ・柿・梨・みかん 等	<input type="checkbox"/> 週5~6 <input type="checkbox"/> 週4程度 <input type="checkbox"/> 週2程度 <input type="checkbox"/> 殆どなし
嗜好品	菓子/清涼飲料水	菓子パン・ケーキ・スナック・ジュース 等	<input type="checkbox"/> 週5~6 <input type="checkbox"/> 週4程度 <input type="checkbox"/> 週2程度 <input type="checkbox"/> 殆どなし
	アルコール	ビール・ワイン・焼酎・日本酒 等	<input type="checkbox"/> 週5~6 <input type="checkbox"/> 週4程度 <input type="checkbox"/> 週2程度 <input type="checkbox"/> 殆どなし

資料提供：株式会社 グリーンリーフ

## (1) 免疫システムを活躍させるには



免疫を率いる  
**腸**

みんな行くよ！



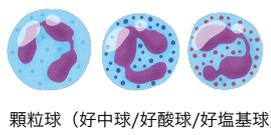
白血球



単球 (凹んだ形の核)



リンパ球 (T細胞/B細胞)



顆粒球 (好中球/好酸球/好塩基球)



マクロファージ  
(体内の異物を食べる)



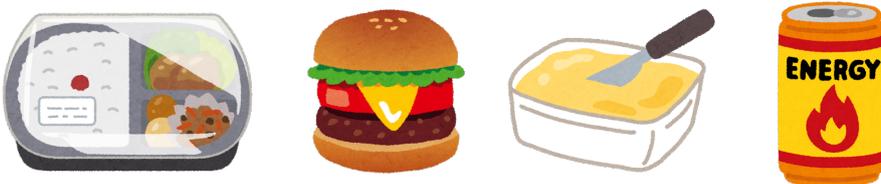
免疫を支える  
**栄養素**

補給するね！

(2) 冬をすこやかに迎えるための栄養素



(3) 今後もお付き合いを継続しますか？



あなたが今日から取り組めることは何ですか。一つあげてください。

[Empty box for user response]