

免疫力を高めるには「食事編」

カラダの取説

にっぽん放送
「健康あるあるWonder4」
でおなじみ
セブンスデー・アドベンチスト
キリスト教会が
お届けする



あなたの健康づくりをお手伝いします



福音社の書籍

明日の健康をつくる今日の習慣

福田モニカ、福田デイビッド著

B5判 / 144頁 定価 本体 1,200円 + 税

健康長寿率の高い地域に共通する、かんたんに改善できるライフスタイル。健康で長生きする人たちが実践している『ミニストーリー・オブ・ヒーリング』。この本に載っている生活習慣をご紹介します。



神戸アドベンチスト病院栄養科スタッフが作る

おいしくて体にいい穀菜食レシピ

A5判横 / 144頁 / 全64品 定価 本体 1,500円 + 税

医学的に証明され、国際的にも注目を浴びているアドベンチスト型穀菜食レシピ。おいしくて体にいい食事の提案です。



福音社のオンラインショップ <https://www.fukuinsha.com>



VOP バイブルスクール

ニュースタート健康講座

健康の原則についてわかりやすく学べる講座です。



真理への道講座 全18課

キリスト教の背景のない方のためのキリスト教入門講座です。



郵便やFAXでのお申し込みは

〒241-8501 神奈川県横浜市旭区上川井町 846

無料 FAX 0120-335-717

スマホ、インターネットでアクセスしたい方は

E-mail : info@e-seisho.net <http://www.e-seisho.net>

(通信料金はお客様負担となります)



HopeChannel
JAPAN

希望のメッセージをお届けする

ホープチャンネルジャパン

<http://www.hopechannel.jp>



免疫力を高める生活習慣

手洗い、うがい、人込みを避けるなど、細菌やウイルスを体の中に入れないように注意しましょう。細菌やウイルスが体の中に入ってしまったときには、戦うための抵抗力・免疫力を強くする生活習慣を身につけましょう。ニュースタートの8つの生活習慣を身につけることで感染症から身を守るのに役立ちます。

N Nutrition (栄養)
野菜を中心としたバランスのよい食生活

E Exercise (運動)
人込みのない自然の中を
毎日30分程度散歩する

W Water (水)
外出後の手洗いやシャワー
お水を十分飲む。

S Sunshine (日光)
室内に日光を取り込む

T Temperance (節制)
禁酒禁煙。食べ過ぎないこと

A Air (呼吸)
空気のきれいな場所で
定期的に深呼吸する

R Rest (休息)
夜10時から朝6時までの
8時間睡眠をとる

T Trust (信頼)
家族や友人など身近な存在を信頼する

+4S Smile (スマイル)
SENTAKU (正しい選択)
SEIJITSU (誠実さ)
Social Support (ソーシャルサポート)

詳しくは下記 URL をご参照ください。
<http://health.adventist.jp/newstart/>

免疫機能を
高める
栄養素

ビタミンA(β-カロテン)

にんじん、
モロヘイヤ

ビタミンB6

バナナ、さつまいも、
かぼちゃ

ビタミンC(抗酸化)

キウイフルーツ、
柿、いちご、
ブロッコリー

ビタミンB12

乳製品、卵

ビタミンD

きくらげ、干ししいたけ

ビタミンE(抗酸化)

アーモンド、かぼちゃ、
モロヘイヤ

鉄

大豆製品、小松菜、
ほうれん草

葉酸(補酵素として働く)

ほうれん草、
モロヘイヤ

亜鉛・セレン

(ナチュラルキラ-細胞の活性化)

カシューナッツ、アーモンド、
大豆製品、レンズ豆、ごま

バランスの良い
食事



感染症を予防するためには、手洗い・うがいをする、マスクを着用することはもちろん大事ですが、同じ環境にいても感染しないために自分自身の免疫力を高めておくことが大切です。

免疫機能を活性化するには、炭水化物、脂質などのエネルギーが必要になりますが、このエネルギーの生成にはビタミン、ミネラルが不可欠です。免疫機能を発揮する物質を作りだすにはたんぱく質が必要で、さまざまな外敵と戦うためにはビタミンEやビタミンCなどの抗酸化物質が必要になります。

このように、免疫力を高めるためにはたくさんの栄養素が関わっていて、栄養価の高い食品をバランスよく食べることが大切なのです。