

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

たまご



乳製品



さかな



肉



大豆製品



抗酸化物質

免疫細胞を助けるために必要です

色のこい野菜

②ビタミンA, C, E



カット野菜

コンビニカップサラダ



※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。

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、めん類など

に



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 40g
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)	カットサラダ 100g トマト(中) 150g