



腸から始める免疫アップ生活

免疫って？

体内に侵入してきた病原菌や有害な細胞を、免疫細胞が攻撃・破壊してくれる自己防衛機能です。腸内には免疫細胞の約7割が集中し、栄養素を消化吸収する機能の他に、有害な細菌やウイルスなどを排除してくれる機能があります。

良い働きをする菌
(善玉菌)が増えると...

健康を維持し、
老化を予防する。

- 免疫アップ
- 整腸作用
- 消化吸収アップ
- 美肌

乳酸菌やビフィズス菌を多く含む食品、善玉菌の栄養源となるオリゴ糖や食物繊維をとることによって、善玉菌が増加します。

腸内バランスを整えて
免疫力をアップ!

腸内は
「人体最大の免疫器官」
■免疫細胞の約7割が存在
■100兆個以上の常在菌が存在

ひよりみ
日和見菌

状況に応じて、善玉菌にも、
悪玉菌にも変化する。

悪い働きをする菌
(悪玉菌)が増えると...

健康を害し、
病気の原因となる。

- がん
- 感染症
- 肌荒れ
- 便秘

たんぱく質・脂質の過剰摂取、食物繊維の不足によって悪玉菌が増加します。

免疫力を高める食事のポイント

1

善玉菌を増やし
腸内環境を
整えよう!

ヨーグルト、チーズ、乳酸菌飲料、ぬか漬けキムチ、みそなどの善玉菌を多く含む発酵食品をとりましょう。



バナナ、納豆、はちみつなどに含まれるオリゴ糖は、善玉菌の栄養源となり、増殖を促します。



2

野菜はたっぷりと
食べよう!

野菜や海藻、果物などに含まれる水溶性食物繊維は、乳酸菌など善玉菌のえさになります。野菜やきのこなどに含まれる不溶性食物繊維は、腸内で便のかさを増やします。

一食あたり
野菜の目安量
生で野菜を食べるときは、両手に一杯たっぷり



3

体を内側から
温めよう!

体温が下がると、免疫力は低下します。体温アップに効果的な生姜や唐辛子などの食材やスパイスを活用し、体を冷やさないようにしましょう。冷たいものを控え、温かい食べ物、飲み物をとしましょう。



問い合わせ先: 燕市保健センター
Tel.0256-93-5461