

今後も！  
新型コロナに  
負けない！

**免疫力アップ**には、『生活リズム』が大事です！

## 1. 起床・就寝時間を一定に

☆起床時に朝日を浴びると  
更にパワーアップ



## 2. 食事の時間を一定に

☆食事にタンパク質、  
ビタミンA・C・Eを  
取り入れると効果的



## 3. 適度に体を動かす



## 免疫力アップ食事術

☆組み合わせのコツ☆  
ポイントは、2つ

- ①タンパク質の食品
- ②ビタミンA・C・E (抗酸化物質)

免疫細胞  
(抵抗力)

継続的な  
取り組みが  
大切です！



### ①タンパク質

タンパク質食品	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 (お玉軽く1杯)	1個	魚の缶詰など 30~45g (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 (薄切り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 80g (半丁の1/6)

### ②ビタミンA・C・E

色の濃い野菜に多く入っています



そうざい、カット野菜、冷凍野菜、  
コンビニサラダなど

※治療中の方で食事制限がある方は、主治医へご相談をお願いします。

## ★ 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

ごはん、麺類など

タンパク質

野菜120g~150g  
(色の濃い野菜と組み合わせ)

例えば...



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

※加工食品・保存食の  
表示もみて選びましょう

1食(135g)当たり	エネルギー
	470kcal
	たんぱく質: 4.7g
	ビタミンB1: 0.32mg
	ビタミンB6: 0.35mg
	カルシウム: 164mg

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