



健康推進課(保健センター内) ☎(93) 8300

クイズ  
?

きょう 今日ランチ。めんえきりよく たか 免疫力を高めるならどれ？

- A しょうが焼き
- B しおラーメン
- C ざるそば

こた 答えは…

A



しょうが焼き

めんえきりよく たか 免疫力を高めるなら、毎日の食事が大切

です。

しょうがなどの免疫力を効果的に高める食材を取り入れましょう。



働き盛り世代の男性と高齢女性は、孤食の傾向がみられます。

共食をすることは、こころの健康維持やバランスの良い食事につながりやすいと言われています。

食事内容だけでなく免疫力を高める食事環境についても見直してみませんか。

(健康日本21 扶桑町計画を策定するための健康づくりに関する意識調査より)

しょうがい以外にも 免疫力を高める食品

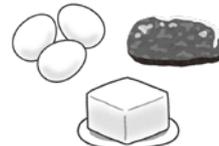
はっこうしょくひん 発酵食品

ヨーグルト、納豆など



たんぱく質

たまご 卵、肉、豆腐など



ビタミン ポリフェノール

キノコ、根菜、海藻など



(日本ヘルスケア協会監修全国統一免疫対策テストより)

次号は /

「免疫力を高める食事 その2」についてです。お楽しみに。