

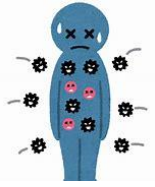
免疫力を上げる!



今こそ食べたい食べ物 ベスト10!



未だ終息の気配がない新型コロナウイルス対策として、自らの免疫力を高めるための食べ物をランキング形式でご紹介いたします。毎日の食卓への一工夫で、身体からウイルスを追い出しましょう！さあ、レッツ免疫！



第1位!



ヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌は、善玉菌の代表格。腸内環境を整えて、免疫力を高めてくれます。キウイやバナナ等の食物繊維が豊富なものと合わせるとベスト！

第2位!



納豆菌も、腸内環境を改善してくれます。また、元々食物繊維も豊富なので、免疫力を高めるにはダブルで効果的！タレやからしは、まずかき混ぜてから入れましょう！

第3位!



内臓温度が1度下がると、免疫力が30%下がると言われています。そこで、内臓温度を上げるといえばショウガ。温めると強い殺菌成分がでるので、ジンジャーミルクティーなどいかが？

4位以下はこんな感じ。うまく料理に取り入れてみてくださいね(^_^)

第4位	長ネギ	白い部分の中心や青い部分の内側が免疫調節力を最適に保つ。煮ると栄養素が死ぬので、焼きネギがおすすめ。
第5位	にんにく	殺菌、解毒、血行促進作用があり、免疫細胞も活性化させる。豚肉といっしょに温めて摂ると効果抜群！
第6位	きのこ類	しいたけ、しめじ、えのきたけには、免疫調整作用があるβグルカンが豊富に含まれる。
第7位	みそ	みそに含まれる酵母などの菌は、熱に弱い。味噌汁をつくる際は沸騰させないように注意。
第8位	レバー	牛、豚、鳥。偏らずバランスよく食べると理想的。牛乳につけておくと臭みもとれる。
第9位	フロココリースフラウト	1日20g食べると、抗酸化作用が3日続くとされている。3日に1パック食べるのがおすすめ。
第10位	わかめ	わかめに含まれる水溶性食物繊維と、タケノコなどにある不溶性食物繊維をいっしょに摂るとより効果的。