



## 【今月のテーマ】

## 風邪予防について



風邪予防として、  
毎日の手洗い・うがい・十分な睡眠なども勿論大切ですが、  
風邪に負けない食事についてまとめてみました！

## ●腸を制する者は免疫を制する！？●

免疫機能において、腸内の健康が重要となります。  
と、言うのも**体全体のうち約70%の免疫細胞が腸で作られている**から。  
そのため腸は最大の免疫機構とも呼ばれ、免疫力を維持することにおいて  
最も大切な場所であると言っても過言ではありません。

最近は腸活という言葉もよく聞かれるようになりました。  
腸をきれいにするにはダイエットやお通じに効果があることは有名ですよ。  
それ以外にも免疫力を保つことにも効果があるため、  
腸活は一石二鳥どころか三鳥かも…！？

ただただ、お通じをよくしたい方にも免疫力を気にしたい方も。  
ぜひまだの方は「**腸活**」、いかがでしょうか？



## ●風邪に負けないための食事とは？●

### ①栄養バランスの整った食事をとる

何よりも大切なのは栄養バランスの良い食事を**3食**とること。  
できる範囲からでいいので、**主食・主菜・副菜**を揃えるなど意識してみましょう。

### ②腸内環境を整える

腸内環境を改善することが風邪に負けない身体への近道！  
ココロもカラダも整う！？陽活で冬でも元気に過ごしましょう♪



### <腸内環境の改善・維持のポイント>

- 発酵食品**を食べる … 納豆、ヨーグルト、味噌、チーズ、甘酒など
- 食物繊維**を摂る … ごぼう、さつまいも、キノコ類、海藻類など
- 適度に運動**をする … 1日約30分程度のウォーキングなど



## ●おすすめ商品●

### IMUSE professional / KIRIN

日本初！ 免疫機能の機能性表示食品！！

健康な人の免疫機能の維持をサポートしてくれるプラズマ乳酸菌のタブレットです。  
牛乳アレルギーでもOK！ほんのりヨーグルト風味で、噛んで食べられます♪



## 栄養相談受付中！

管理栄養士がいない店舗でも店舗スタッフが、  
管理栄養士とWEBでつなぎ直接栄養相談が可能です。  
お近くのスタッフまでお声がけください♪

