



## ○おすすめの栄養素



インフルエンザや風邪の時は、タンパク質・ビタミンA・ビタミンC・  
ビタミンB2・B6などを積極的にとることが大切です。



**タンパク質**…血液・筋肉・各種臓器を作り、免疫細胞の材料となり免疫力を強化します。  
魚類（アジ、イワシ、サンマ、サバ、鮭、マグロ）、肉、卵、豆類、牛乳など。

**ビタミンA**…粘膜の新陳代謝を良くします。  
（レバー、ウナギ、アナゴ、牛乳、乳製品、卵など）



**ビタミンC**…免疫機能・粘膜の形成と関わりがあり、荒れた粘膜を回復させるのに効果的  
です。  
（キャベツ、パプリカ、パセリ、じゃがいも、ブロッコリー、  
ゴーヤ、アセロラ、いちご、みかん、ほうれん草など）



**ビタミンE**…白血球やリンパ球の働きを促進します。冷え性予防や血行をよくする働き  
にも効果を発揮します。  
（植物油、大豆、玄米、アーモンド、かぼちゃ、モロヘイヤ、ブロッコリー、  
アボカドなど）

**ビタミンB2**…粘膜を回復させるのに効果的です  
（レバー、うなぎ、卵、納豆、乳製品、葉菜類など）



**ビタミンB6**…粘膜を回復させるのに効果的です。  
（まぐろ、かつお、レバー、納豆、豆腐、ナッツ類など）



**亜鉛** …免疫機能を正常に保ちます。  
（レバー、カキ、ウナギ、鶏ササミ、サンマ、切り干し大根、シジミ、  
アサリ、海苔、大豆、ナチュラルチーズ、ごま、凍み豆腐、小麦胚芽など）

**硫化アリル**…強い抗菌作用と免疫力を高めます。  
（ねぎ、たまねぎ、にんにく、にら、らっきょう）



**カテキン** …強い抗菌作用を持ち、抗ウイルス作用を持ちます。

