

免疫力を高める

SUPER FOOD

ヨーグルトと納豆で 免疫力アップ!

免疫の7割を支える
「腸」

免疫とは「疫（えき=びょうき）を免（まぬか）れる」という意味。つまり、病気から体を守る自然治癒力です。この免疫力の約70%を支えているのが腸です。まずは腸の環境を整えることで免疫力をアップさせましょう。

♡効率よく善玉菌を増やすヨーグルト

腸の中では、大きく分けて善玉菌と悪玉菌が天秤状態になっています。善玉菌の割合が大きいと免疫力がアップし、悪玉菌が増えるとダウンしてしまいます。その善玉菌の代表格が乳酸菌やビフィズス菌。これらを最も効率よく補給できるのがヨーグルトで、たっぷり含まれた善玉菌が腸に届けられます。もちろん乳酸菌飲料も免疫力アップに役立つ食品です。

現在の研究では、乳酸菌などの菌の種類にこだわるよりも、菌の数を確保するほうが健康効果が高いとされています。ですから、選ぶならトクホ（特定保健用食品）マークのある商品がおすすめ。乳酸菌などの数が豊富でしっかりと善玉菌を増やすことができます。



♡プラス納豆で「腸」元気!

そして善玉菌を強力にサポートするのが納豆。納豆菌は、納豆に含まれるオリゴ糖などと一緒に善玉菌のえさになり、善玉菌の数を増やして活性化させるのです。

腸内環境の善し悪しはウンチの状態で判断できます。1～2日に1度排便があり、黄褐色のパナナ状であれば合格。コロコロとした粒状のウンチであればストレスなどで腸内環境は黄色信号。便秘や下痢であれば赤信号です。ヨーグルトや乳酸菌飲料、納豆で善玉菌を補給しましょう。

ヨーグルトと納豆はたんばく質源でもあり、免疫細胞の材料にもなります。日々の食生活にぜひ取り入れたいですね。

