

# 免疫力 を備えよう!

免疫力は、複数の食品を食べることにより多種多様な栄養素が総合的に作用しながら作られます。

## 豚肉と 青菜のごはん

食物繊維

たんぱく  
質

抗酸化  
ビタミン



「食物繊維 + 抗酸化ビタミン + たんぱく質」で免疫力を備えよう!

- ①腸はからだの免疫機能をつかさどるといわれています。
- ②食物繊維は腸内環境を整えるのに役立ちます。
- ③ビタミンA、ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けます。
- ④たんぱく質は、免疫細胞をつくる元です。