

# 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。



発酵食品

たんぱく  
質

食物繊維

## 赤魚の西京焼き



「食物繊維 + 発酵食品 + たんぱく質」で免疫力に備えよう!

- 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発酵食品は腸内環境を整えるのに役立ちます。
- ③食物繊維や腸内環境を整えるのに役立ちます。
- ④たんぱく質は、免疫細胞をつくる元です。