

免疫力を高めよう！

腸内環境を整える食品を味方にする



ヨーグルト



納豆

発酵食品
食物繊維

朝の空腹時に
食べると効果的☆

腸の働きを活発にする食品が
免疫力UPに有効です。

腸内で善玉菌を
増やす

適量のたんぱく質が
免疫力を支える

肉・魚介・豆腐・大豆製品
乳製品をバランスよく

エネルギー不足は
免疫力低下の要因に



たんぱく質が不足すると免疫細胞が減少して
抵抗力が落ちやすくなります。

抗酸化成分を含む
野菜をとる



ビタミンA・E・C等には抗酸化作用があり
免疫細胞の数を増やしたり、活性化させる
働きがあります。



ビタミンCで粘膜を強化

※ビタミンCは不足しがちで
喫煙等で損失されます。



☆腸内環境を整える商品

ビフィズス菌末BB536

～ビフィズス菌末BB536の特徴～

- ・整腸作用
- ・大腸がん予防
- ・感染防御作用
- ・抗アレルギー作用
- ・潰瘍性大腸炎の緩和作用
- ・コレステロール低下作用
- ・骨強度増強作用



☆興味のある方はサンプルを用意しています。

試してみてください。

スティック1本に
ビフィダスヨーグルト(400g)

6個分！

のビフィズス菌が
入っています☆



※サンプルはなくなり次第

終了とさせていただきます。お早目に！

外来栄養指導は予約なしで随時実施しています
ご希望の方は 外来又は管理栄養士（井上・河原）までご連絡下さい