

# 体質改善で花粉症対策を

㈱トモ健康倶楽部



## ◆免疫力を上げる食事とは

### ①腸内環境を整える

- 乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を摂取する。
- 善玉菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖も一緒に摂取する。

発酵食品には善玉菌がたくさん!

#### 善玉菌を多く含む食品



キムチ 納豆 ヨーグルト

バナナやはちみつは、ヨーグルトとの相性バツグン!

#### 食物繊維を多く含む食品



野菜類 海藻類 ナッツ類

#### オリゴ糖を多く含む食品



バナナ はちみつ きのこ類

### ②粘膜や細胞を強くする

- 良質なタンパク質を摂取する。
  - ビタミンA (粘膜の健康維持)
  - ビタミンB2 (細胞の再生を助け粘膜を保護する)
  - ビタミンB6 (タンパク質の合成を助ける)
- を意識的に摂取する。

タンパク質、ビタミンA、ビタミンB2、ビタミンB6 4つを多く含むオールマイティ食品



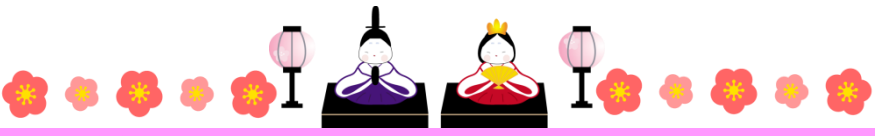
うなぎ レバー サンマ・サバ

どれか一つだけをたくさん摂取するのではなく、バランスよく摂ることで、腸内環境を整え、免疫力アップに繋がります。



日頃からバランスの良い食生活を心掛けましょう

トモホスピタリティ  
おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉



# 体質改善で花粉症対策を

㈱トモ健康倶楽部



## ◆免疫力を上げる食事とは

### ①腸内環境を整える

- 乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を摂取する。
- 善玉菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖も一緒に摂取する。

発酵食品には善玉菌がたくさん!

#### 善玉菌を多く含む食品



キムチ 納豆 ヨーグルト

バナナやはちみつは、ヨーグルトとの相性バツグン!

#### 食物繊維を多く含む食品



野菜類 海藻類 ナッツ類

#### オリゴ糖を多く含む食品



バナナ はちみつ きのこ類

### ②粘膜や細胞を強くする

- 良質なタンパク質を摂取する。
  - ビタミンA (粘膜の健康維持)
  - ビタミンB2 (細胞の再生を助け粘膜を保護する)
  - ビタミンB6 (タンパク質の合成を助ける)
- を意識的に摂取する。

タンパク質、ビタミンA、ビタミンB2、ビタミンB6 4つを多く含むオールマイティ食品



うなぎ レバー サンマ・サバ

どれか一つだけをたくさん摂取するのではなく、バランスよく摂ることで、腸内環境を整え、免疫力アップに繋がります。



日頃からバランスの良い食生活を心掛けましょう

トモホスピタリティ  
おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉