＼みんなで健康経営／

今回のテーマ　免疫力を高める食事

常務取締役　秋山　香

免疫力を高めると、どんないいことが・・・

1）風邪、感染症にかかりにくくなる（インフルエンザ・肺炎等重症化予防）
2）疲れにくくなる（朝のだるさが減る、活動が楽になる）
3）傷や病気の快復が早くなる（ケガが治りやすい、手術・病気の回復力アップ）
4）腸の調子がよくなる（便秘、下痢が減る）
5）持病の悪化を防ぎやすい（高血圧、糖尿病などのコントロールが安定、炎症がおきにくくなる、治療ではありません）
6）がん・生活習慣病の予防につながる

☆免疫は、体の中の異常な細胞を見つけて処理する力でもあります



ご飯とパン？どっち派？



パンよりごはんの方が

1．血糖値が安定しやすい（特に白いパンは血糖値を急にあげやすい）
2．余分な資質・炭化物がすくない（炎症が起きにくい）
3．腸内環境に有利（免疫の根拠）
4．塩分・カロリーのコントロールがしやすい
5．実際の疫学データではごはん中心・死亡率が低い：一方パン中心・脂質多めの人は心血管疾患リスクが上昇

☆パンが絶対ダメではありませんが、全粒粉パン、砂糖・脂肪の少ないもの、たまに楽しむ　など、工夫をしてくださいね。