

4月

ほねほね新聞



こんにちは！！まちの整骨院です。みなさま、お元気にお過ごしでしょうか？
春の陽気と共に、今年度が始まりました！！学生や社会人の方は新しい環境で緊張すると思いま
すが、自分のペースで慣れていってくださいね。今回は、みなさんを困らせているコロナウイルスや
環境の変化で体調を崩さないために免疫力をつける食べ物の紹介をします！！

免疫力とは！？

自己(自分自身の本来の細胞)と非自己(異物・体外から細菌やウイルス)などを区別し「非自己」
を攻撃・排除し病気を免れる働きの事です。



*発酵食品(納豆・味噌・ヨーグルト)

腸内環境を整え、抵抗力を高める



腸は**人体最大の免疫臓器**と言われます。腸内環境を整えると消化吸収がよくなり基礎代謝が上がり抵抗力が高くなる。
ヨーグルトには**乳酸菌**が含まれており、便通を良くしてくれます。乳酸菌は**オリゴ糖**をエサとして増殖するので
ハチミツ・バナナと組み合わせると更にいいです！！



*タンパク質(肉・魚・卵・大豆製品など)

筋肉や血液を作る材料になり免疫力を高める



免疫細胞の主材料は**タンパク質**なので不足すると免疫力低下につながります。
例えば、「**長芋+納豆**」の組み合わせは、タンパク質の吸収を高める働きがあります！！



*ビタミンC(野菜・果物類)

風邪などの感染症を予防します



ビタミンCは水溶性なので調理過程で失われやすいです。食物から摂取する場合は加熱せずに生で食べる
こともオススメです。また、サツマイモやジャガイモのビタミンCは加熱しても損失が少ない
特徴があります。煮込みものやスープに入れても良いでしょう！！

~~~~~まち骨レポート~~~~~



3/21(土)に令和2年度(株)GOM・OBS入社式
を行いました。今年度は**6名**の方が入社して
くださいました。
みなさんを笑顔にできるように
社員一同頑張っていきます！！



お気軽にお声かけ下さい！！
まちの整骨院
〒345-0036 杉戸町杉戸 4-1-1 TEL:0480-32-1240
月～金 8:30～12:00 15:30～20:00
土・祝 8:30～17:30
日曜 休診



LINE@からも
ご予約・ご相談出来ます



ID : @gte0566h