

WEBサイト
**HEALTH
CREATIONS**
がスタート!

免疫力を上げる

食事術



「おいしさ」「安心・安全」「健康」を求める

SL Creationsは、
サイエンスに基づいた栄養の知識をお届けします。

安心・美味しさの「その先」へ
SL Creations

編集協力 株式会社メディアプロデュース



監修

満尾 正 先生 Tadashi Mitsuo

満尾クリニック院長

1957年生まれ。1982年北海道大学医学部卒業。杏林大学救急医学教室講師として救急救命医療に従事。ハーバード大学外科代謝栄養研究室研究員、救急振興財団東京研修所主任教授を経て、2002年にアンチエイジング医療専門のクリニックを開設。この分野のバイオニアとなる。著書『食べる投資』（アチーブメント出版）など。

「何を食べるか？」が体づくりの基盤です

私たちの体の細胞は一定の周期で入れ替わっています。食べ物から栄養素を取り入れ、食べたものから体は作られています。私のクリニックにいらっしゃる患者さんの中でも、食生活を変えただけで体調不良が改善することはよくあります。また、私たちの体にはウイルスや細菌などの病原体から

身を守る「免疫」という防御システムが備わっていますが、必要な栄養素が不足すれば、このシステムも正常に機能しなくなってしまいます。免疫力を保つためにも、「何を食べるか？」という食生活がとても重要です。何が足りなくて、何に注目すべきかといった正しい栄養の知識を持ち、毎日の健康に活かしていただきたいと思います。

SL Creations の健康・栄養サイト **HEALTH CREATIONS** がスタートします



SL Creationsは、新たに健康・栄養サイトを開設します。ホームページや情報誌「BIMIAN」等を通じて、医師監修による科学に基づく健康情報をお届けします。健康な体をつくるため、ぜひ毎日の食選びにお役立てください。

こちらから
アクセス!



<https://kenko.sl-creations.co.jp/>

私もプロジェクトを応援します!

▶ 市販の商品を含めて「正しい食品の選び方」について執筆を担当します。

岩城 紀子 さん Noriko Iwaki Smile Circle株式会社 代表取締役社長

2008年、食に関わる事業を行うSmile Circle株式会社を設立。大手百貨店・通販会社、食品販売会社や惣菜メーカーなど2000社以上と取引してきた中で、「作り手の思いを商品にのせて直接伝えたい」との思いから、独立型の高級惣菜店舗グランドフードホールを設立。著書『裏を見て「おいしい」を買う習慣』（主婦の友社）で、本当においしいものを見つけ、日々の食卓を豊かにする方法を説く。



株式会社SL Creations 〒144-0043 東京都大田区羽田4-3-1

お客様センター 通話料 無料 0120-010-018

受付時間 9:00~17:00(土日及び夏期休暇・年末年始除く)

ホームページ > <https://sl-creations.co.jp/>



SL Creationsはユニセフを支援しています。



免疫力を上げる食事はバランスが大事!

食生活は体調不良を改善し、健康を維持する源です。それぞれの栄養素に重要な役割がありますので、必要な栄養素をバランスよく食べることが、体の免疫力＝抵抗力を上げることに繋がります。「7つの柱」を軸に健康を守る食生活を続けましょう。



ファイトケミカル

体のサビ(酸化)に対抗する**抗酸化**、**抗炎症**などはたらきがあります。

タマネギ、ニンニク、緑茶、ブルーベリー、ブルーベリー、トマト、果物、柑橘類の果皮、アブラナ科の野菜 など



良質なたんぱく質

筋肉や骨など**体をつくる材料**となります。

4Xミート(SLミート)、鮭、青魚、豆腐、豆類、牛乳、卵、魚介類、ローヤルゼリー など



良質なオイル

エネルギー源となる他、**ホルモン・胆汁**の材料にもなり、**皮膚に潤い**を与えます。

魚、アボカド、オリーブオイル、米油、ごま油、ココナッツオイル(MCTオイル) など



良質な炭水化物

主食は活動の**エネルギー源**となります。

玄米、五穀米、麦飯、全粒粉の Pasta など



発酵食品

腸内細菌と免疫の関係に注目

腸内環境を整え、**腸内細菌のはたらき**を助けます。

納豆、ヨーグルト、チーズ、味噌、酒粕、漬物 など



ビタミン&ミネラル

なかでもビタミンDが免疫と深くかかわっています

不足しがちな**微量栄養素**が**免疫**にも**深く関係**しています。

緑黄色野菜、牡蠣、海藻類、ナッツ・シーズ類、バナナ、青魚、ローヤルゼリー、青汁 など

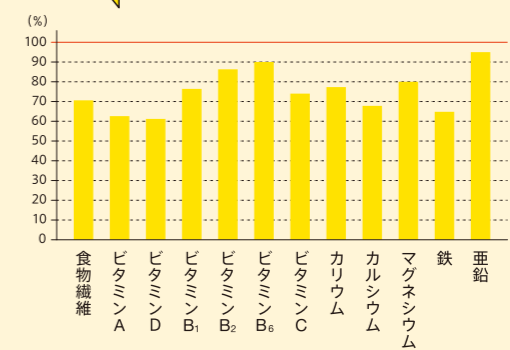


食物繊維

腸内細菌の**栄養源**となるほか、**血糖コントロール**にも**重要**です。

麦、根菜類、きのこと類、豆類、里芋、山芋、菊芋、アボカド、海藻類 など

現代人はビタミン・ミネラルが不足している!



参考 厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年版) 平成30年「国民健康・栄養調査」結果

項目	量	単位
たんぱく質	50 (0.94g/kg/日)	g
食物繊維	18	g
ビタミンA	700	μgRE
ビタミンD	8.5 (日照産生量を考慮)	μg
ビタミンE	5.5	mg
ビタミンK	150	μg
ビタミンB1	1.1	mg
ビタミンB2	1.2	mg
ナイアシン当量	12	mgNE
ビタミンB6	1.1	mg
ビタミンB12	2.4	μg
葉酸	240	μg
パントテン酸	5	mg
ビタミンC	100	mg
カリウム	2600以上	mg
カルシウム	650	mg
マグネシウム	290	mg
鉄	10.5 (※月経無6.5)	mg
亜鉛	8	mg

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年版)30-49歳女性 目安量 ※カリウム・食物繊維は目標量を記載

現代人の多くはビタミン・ミネラル不足が見られる傾向があります。ただし、その人にとって最適量は年齢、体格、体質、ライフスタイルなどによって個人ごとに異なります。上記の目安にとどまらず、より適切な量を摂取する必要性を示す報告が発表されているものもあります。「HEALTH CREATIONS」では、そうした最新情報もお届けしていきます。若さや健やかさを保ち元気に活動するためにも、知識を得て、自分にとって必要な栄養素をバランスよく摂取するように心がけましょう。

