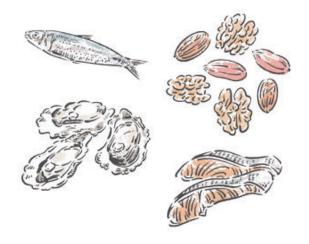
## 🔪 ビタミンD、マグネシウム、亜鉛を摂取できる食材 🖊

ビタミンDは魚に多く含まれていま す。鮭や青魚、小さめの魚からと ることをおすすめします。身近なさ ば缶やじゃこ、しらす干しなどを活 用すれば、毎日の食事でとりやす いでしょう。亜鉛はかきや牛肉に 豊富ですが、毎日の食卓では、マ グネシウムもいっしょにとれる小魚 やのり、大豆製品やナッツを習慣 にするとよいでしょう。



とくに亜鉛、マグネシウムを す。ビタミン&ミネラルを含む食材 ネシウムです。 いずれ詳しく解説し す。不足しがちなのが、亜鉛とマグ 体の機能で重要な役割を担っていま すが、ビタミンとともにさまざまな にいと思いますが、体の中では、こう った栄養素が協力して働いていま ミネラルは微量栄養素といわれま

ファイト ケミカル

良質な

オイル

発酵食品

良質な

炭水化物

ビタミン&

「免疫力を上げる食事術 |

のさまざまな国からCOV

というものではありませんが、世界 ありませんから、これで治ります、 もあります。もちろん、治療薬では 殖を抑えるのではないかとする報告

れています。免疫システムのサポ

に必要な

免疫力を上げるために必要な7つの 栄養を、満尾先生に挙げていただき ました。この栄養について、連載で

満尾クリニック院長 満尾 正先生



満尾クリニック院長、医学博士。 1957年横浜生まれ。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。 ハーバード大学を 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 の分野のパイオニアとなる。著書 『食べる投資』が大ヒットに。 https://www.drmitsuo.com

## 免疫力卷上肾る

満尾 正先生 に聞く

には、免疫力を上げることが大切です。日々の食事で必 要な栄養をとり、免疫力を上げるコツを、アンチエイジング のプロであり、栄養学にも詳しい満尾先生に伺いました。

ビタミン&

ミネラル

「不足しがちな ビタミン&ミネラルを補い 免疫力アップ」

血管の健康、上気道の感染予防な ますが、じつはホルモンの「種で、 向で、大きな問題となっています。 ます。ビタミンでは特に免疫の働き に重要なビタミンDが最も不足して 、ます。これは世界的にも同様の傾 のビタミンやミネラルが不足してい ン&ミネラルですが、実際には多 ビタミンDが不足しています 現代人は感染予防に重要な るようにしておくことが重要です。 います。自分の免疫がしつかり働け

免疫の働きに欠かせないのがビタ

誌がお手もとに届くころには感染 われわれは日々、それらの外敵から がら原稿を書いています。 が収束に向かっていることを願いな 免疫」のシステムを用いて身を守って ウイルスが常に存在しています。 さて、地球上には、たくさんの菌

ミネラルの不足も問題

ンDの重要性がさらに注目されてい 究報告が上がってきており、ビタミ とビタミンDの血中濃度に関する研

7つの栄養とは

は順に取り上げていきます。



## 動物由来のビタミンD3が 免疫力アップに重要です

ビタミンDはきのこ類に含まれていることがよく知られていますが、 植物由来のビタミンDはD2という種類で、われわれの体で働い てくれるのは主に動物由来のD3という種類です。ビタミンD3は 魚に多く含まれています。肉や卵、牛乳にも含まれていますが、 魚に比べるとかなり少なくなりますので、やはり毎日、何らかの魚 類を食べることがベストです。また、ビタミンD3は体内でも合成さ れます。皮膚に太陽の紫外線が当たることで生成されますので、 適度な日光浴も忘れずに。

良質な

たんぱく質

皆さんの関心は、やはり新型