



## 『 今更ながら免疫力 』

---

人生100年を全うするために必要な免疫力！コロナ旋風に襲われた私たちは、免疫力がどんなに大切か、一方どんなに免疫力が低下しているか！免疫力の低下しやすい環境を好んでいるか！いま実感しています。

日本の四季、自然は私たちの体に免疫を作ってくれていました。鹿児島はまだまだ自然が一杯、食環境も十分、しかし便利さに頼り自然免疫は低下。今度は免疫を獲得する工夫が必要です。

心配することはありません。そのポイントは3つ！

### ①緑茶の力を信じよう！

緑茶カテキンは殺菌作用だけではなく腸内で短鎖脂肪酸を作る手助けをします。腸内でエネルギーを得ることで免疫力は高まります。

### ②ビタミンB群、そして緑黄色野菜！

鶏レバーを佃煮風に調理して毎日スプーン1杯、新鮮緑黄色野菜をたっぷり。

### ③知られていない鰹節の抗酸化作用！

全国に誇る鰹節は亜鉛・セレンなどの抗酸化物質がたっぷり。

『鹿児島の食を愛する！』それが免疫力アップの秘訣です。

鹿児島厚生連病院  
栄養管理科  
油田 幸子