

腸内環境を 整えて 免疫UP!



治療と免疫力

手術や化学療法などの治療によって、体力が落ちやすくなります。免疫力をつけることで、感染症や病気の重症化や予防につながります。良好な治療を継続するためにも免疫力を高めましょう。

夏の食中毒にご注意を

夏は、高温多湿となることで細菌が増殖し、食中毒が起きやすくなります。予防するために以下の3原則を守りましょう！

- 菌をつけない** : 手洗いを欠かさない
- 菌を増やさない** : 食品を常温で保存せず、冷蔵庫や冷凍庫に保存する
- 菌をやっつける** : 調理時には食品の中心部までしっかり加熱する

食事で強い免疫力を

腸内細菌に有用な食品を取り入れることで免疫力を高めることができます。①、②どちらかでも効果はありますが、組み合わせることでより強い効果を期待できます。

①発酵食品の摂取



ヨーグルト
乳酸飲料 など

②食物繊維の摂取



さつまいも
根菜 など

腸内細菌

免疫力UP!



腸内免疫活性化レシピ さつまいもとレーズンのサラダ

材料(1人分)

さつまいも	50g	
バナナ	30g	
レーズン	8g	
A	クリームチーズ	10g
	ヨーグルト	10g
	砂糖	0.5g
	レモン汁	0.5g
ミントの葉	適量	

作り方

- ① さつまいもをさいの目切りにし、水に浸けてアクを抜く。
- ② 鍋で①をやわらかくなるまで茹でて粉ふき状にする。
- ③ バナナを一口大に切り、Aと混ぜる。
- ④ ボウルに③、さつまいも、レーズンを入れて合わせる。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やし、器に盛り付け、ミントの葉を飾る。



エネルギー量	たんぱく質	脂質
160Kcal	2.3g	3.8g
炭水化物	食物繊維	塩分
28.6g	1.8g	0.1g

ポイント

さつまいもは食物繊維を多く含みます。ヨーグルトの乳酸菌も取り入れて、免疫力UP!

こんな方は低栄養かも!?

- ✓食欲が出ない
- ✓食べているのに体重が減ってきた
- ✓すぐ満腹になってしまう など

個別栄養指導で、自分に合った食事の量や献立を相談してみませんか？

※ご希望の方は、担当医師や看護師等スタッフまでお申し出ください。

