

# 食育通信6月号

毎月19日は「食育の日」です。食育の日に食育の話題に触れることにより、より食育に親しみましょう。

今月のテーマは「免疫力をアップしよう」です

「免疫力」とは、細菌やウイルスなど、体にとって良くないものが入ってきた時に、体の外に追い出したり、やっつけたりして、体を守ってくれる働きのことです。

免疫力をアップするには**食事+運動+睡眠**が大切です。

3回の食事



適度な運動

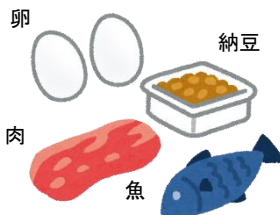


十分な睡眠



★1日3回の食事で、しっかりと栄養をとるようにしましょう。

たんぱく質



体を温めて、体力を保ってくれます。

ビタミンA



鼻や喉の粘膜を丈夫にして、細菌やウイルスが入ってこないようにします。

ビタミンC



細菌やウイルスをやっつける、免疫細胞の働きを強くします。

発酵食品（みそ、納豆、ヨーグルト）もおすすめ！  
腸内環境を整えて免疫力をアップします！

★特に、免疫力アップに効果的な栄養素を多く含む食品を意識して食べましょう。

食育通信は、食育の日に久留米市ホームページ、久留米市公式LINEにおいて発信します。  
食育関連イベント情報は、[久留米公式ホームページ『食育通信・食育イベント』](#)のページをご覧ください。

来月7月号の特集は「生ごみリサイクルについて」です。お楽しみに。

