人生 100 年時代を生きる (2)

1) 「腸内環境」を整える には？

「善玉菌」(乳酸菌、ビフィズス菌) 及び、
「善玉菌のエサ」(食物繊維、オリゴ糖)を
多めに摂る必要が有ります。
「乳酸菌、ビフィズス菌」を多く含む食材
(納豆、キムチ、ヨーグルト、チーズ、等)
「食物繊維」を含む食材 (キノコ類、豆類、
野菜類、ゴボウ、ひじき、玄米、大麦、等)
「オリゴ糖」を含む食材 (ニンニク、ネギ、
玉ねぎ、大豆、アスパラガス、バナナ、等)

2) 粘膜や細胞を強化する には？

タンパク質、ビタミン類 を多く摂る事
(鶏肉、牛肉、豚肉、青魚、油揚げ、卵)

3) 免疫細胞を活性化させる には？

抗酸化物質 (フィトケミカル) を多く含む
(色の濃い緑黄色野菜、キノコ類、海藻類)
を摂る事。

4) 免疫力を高める には？

暖かいものをよく噛んで、楽しく食べること。