

病気・アレルギーに負けない身体を作る

最強の子ども免疫食



身体が丈夫な子に育つ

感染症

風邪

花粉症

を撃退!

和の食アカデミー 山下としあき

こんなお悩みありませんか？

子供が

風邪をひきやすい
風邪が治りにくい
花粉症やアレルギーがある
アトピーがある。
傷が治りにくい
便秘や下痢をしやすい
疲れやすい・体力がない。



それらのお悩みは、
免疫力の低下が原因です。

免疫力を高めると
お悩みは解決し、
さらに**子供は明るく元気に前向きになります。**

そして免疫力を高めるには、
生活習慣、食生活が大きく影響します。



このテキストでは
免疫力を高める食事術を紹介します。

ぜひ実践して
免疫力を高めて
病気やアレルギーに負けない身体を作り

**風邪や花粉症を撃退できる
丈夫で元気な子供に育てましょう。**



テキストよりもっと
より具体的に実践するためには
こちらのプログラムもあります。

そもそも

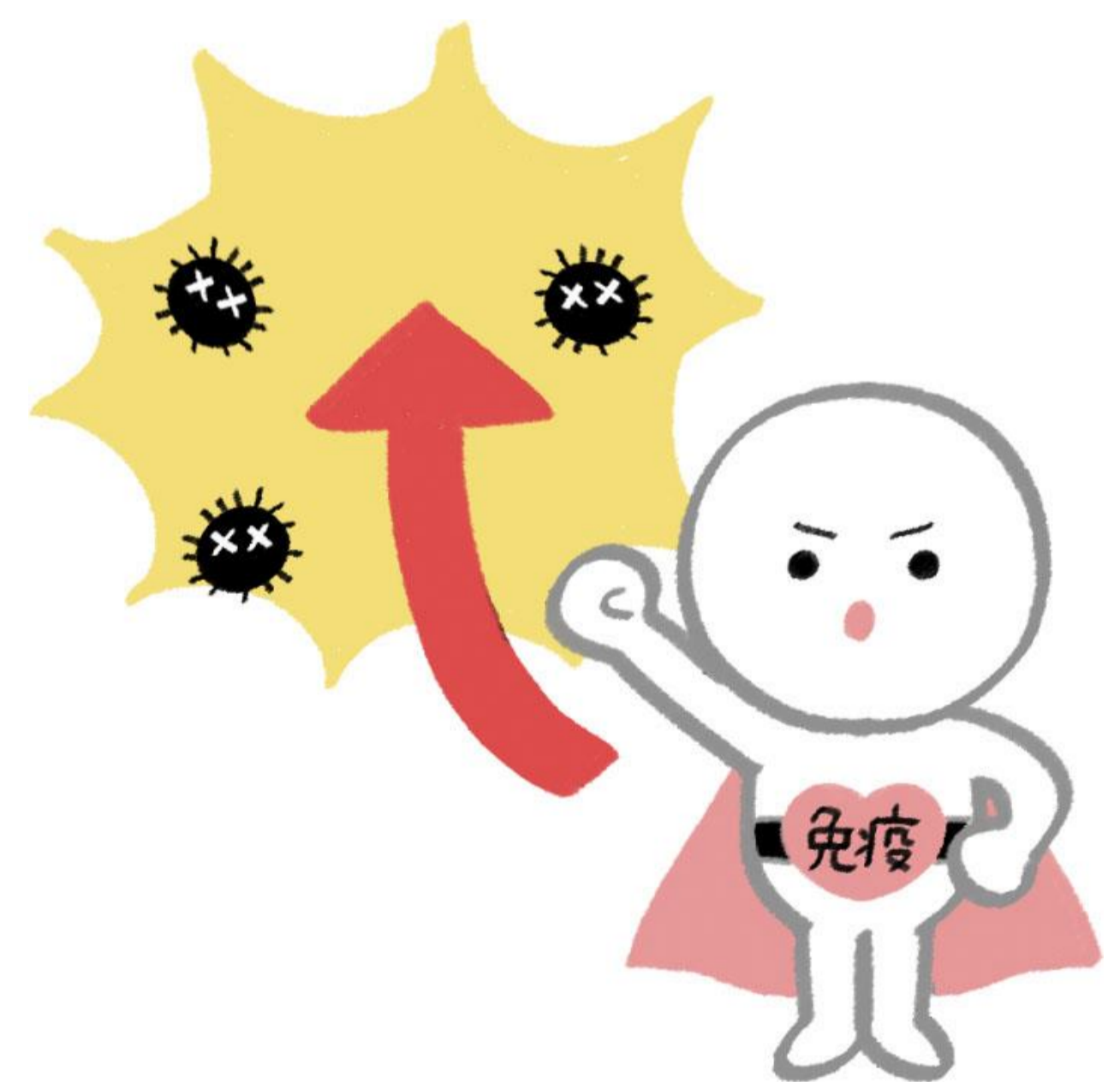
免疫力とは、“**病気（疫）を免れる力**”のこと。

免疫は、一度感染した病気に対して、再び感染することのないように抵抗する生体反応をいいます。

体内に異物（ウイルス・病原体など）が侵入すると、体の免疫システムが働き体を防御します。

また、体内で発生した有害な細胞に対しても免疫システムが働き、体を守ります。

**つまり身体を守る上で
免疫力を高めることが
とても重要になってきます。**



では今、あなたの子供の免疫力が
低下していないか
チェックしてみましよう。

現状を知ることで
これからどのようにすればよいのか
わかるようになります。



C h e c k !

子供の免疫力 チェック10項目

「はい」の数がどれだけあるのか
数えてみましょう

1. 野菜や果物をあまり食べない。
好き嫌いが多い。
2. 体力がない。つかれやすい。
3. アレルギーや花粉症がある
4. 肌荒れやアトピーがある
5. 外遊びや運動をあまりしない

子供の免疫力 チェック10項目

6. お菓子やジュースをよく飲む。
7. 風邪をひきやすい。
風邪が治りにくい。
8. 傷が治りにくい。
9. イライラが多い。キレやすい。
怒りっぽい。
10. 集中力がない。

「はい」の数が

1～3

注意！

免疫力低下の恐れあり

4～5

警告！

免疫力が低下しています

5以上

要改善！

免疫力が低下し身体に
不調が出ています



子供の免疫力を高める 6つのポイント

1. 睡眠
2. 日光浴
3. 手洗い
4. 運動
5. ストレス
6. 食事



1. 睡眠

子供には十分な睡眠をとらせましょう。
寝る時間をコントロールし、
規則的な睡眠スケジュールを
作りましょう。

よく眠ることで
成長ホルモンが分泌されます。
成長ホルモンは、身長を伸ばすなど
身体の成長だけでなく、
傷ついた細胞を修復したり代謝を高めたり
するなど免疫力を高めます。



2. 日光浴

日光には**ビタミンD**の生成や免疫細胞の活性化に効果があります。

日光浴をする場合は、午前中や夕方の時間帯を選び、適度な時間（10～30分程度）を目安にしましょう。



3. 手洗い

子供に手洗いの重要性を教えましょう。

特に食事前、トイレ後、外から帰った後など、適切なタイミングで手洗いをする習慣を身につけさせましょう。



4. 運動

子供には外での遊びやスポーツ、家の中での体操など適度な運動をさせましょう。

運動をすると筋肉が動いて体温が上がります。

体温が高くなると、血液中の白血球に含まれる免疫細胞が活性化されるため、免疫力も高まります。



5. ストレス

自律神経には、交感神経と副交感神経とがあり、この2つのバランスが保たれることで免疫機能は正常に働きます。

思い切り笑うことで交感神経が活性化し、その後低下することで、リラックス効果が得られます。

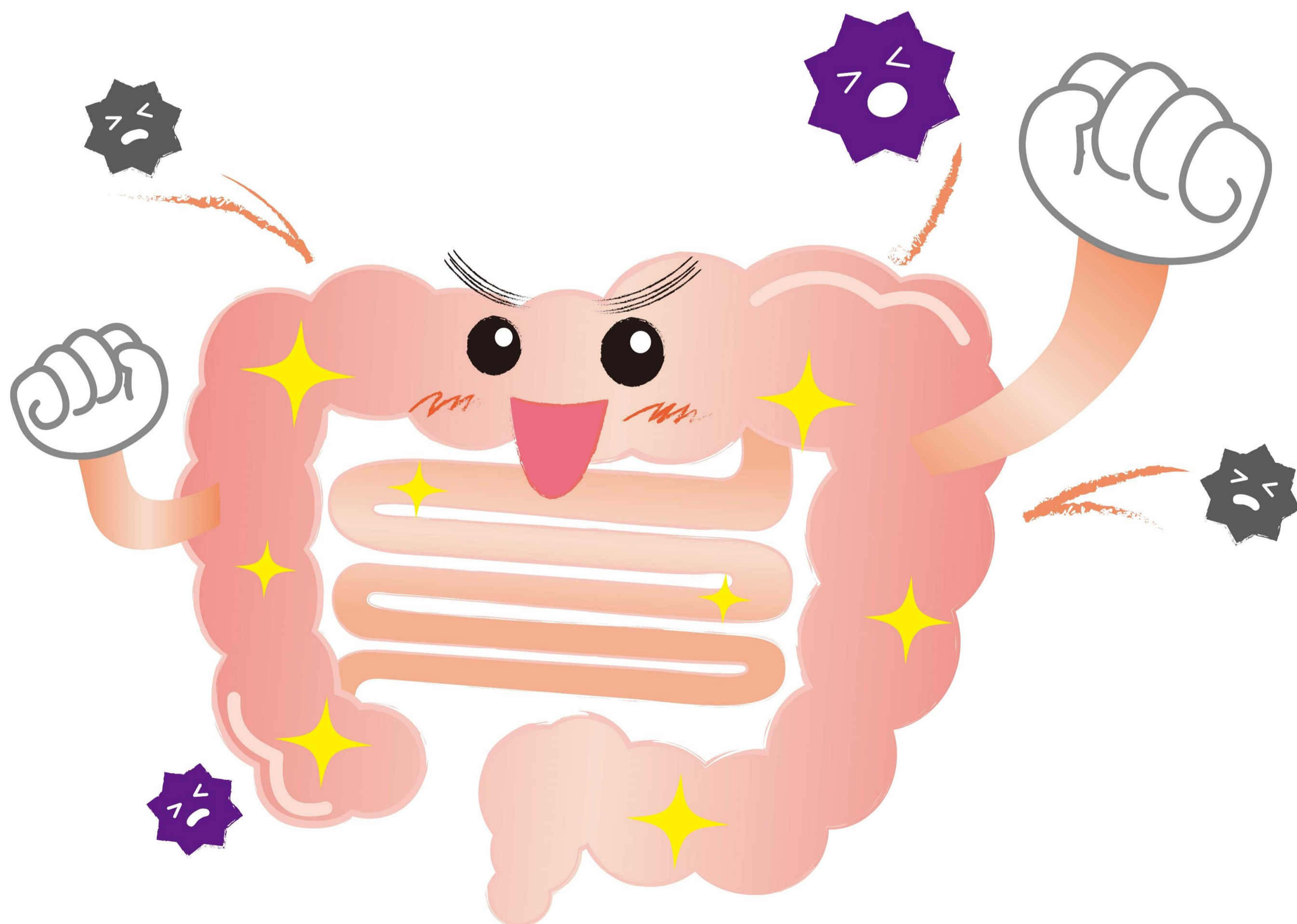
自律神経のバランスを整えるためにも、会話や環境作りで笑う機会をつくりましょう。



6. 食事

免疫力を高めるには、
栄養バランスの良い食事で
腸内環境を整えることが重要です。

なぜなら免疫細胞の7割は
腸で作られるからです。
元気で丈夫な体を作るには
腸に良い食事を取りましょう。



毎日飲みたい！ 免疫力アップスープ

栄養バランスの良い食事？
腸に良い食事？
と聞いても
多くの健康情報が溢れているので
迷うかもしれませんよね。

なので、
わかりやすく
毎日飲めば元気な身体になる
子供も食べやすい
免疫力アップスープを紹介します。



免疫力アップスープで 身体を温める

免疫細胞が正常に働ける体温は
36.5°C～37.1°C。

そこから**体温が1°C上がると
最大5倍～6倍も免疫力が上がり、
逆に1°C下がると免疫力が30%下がる**と
いわれています。

つまり
身体を冷やさないようにすることが
とても大切です。



材料



スープの基本になる材料です

**きゃべつ かぼちゃ、玉ねぎ
ブロッコリー、にんじん、**

分量は適量です。

その日にあるものを準備してください。

材料の効果効能

きゃべつ

キャベツに含まれる硫黄化合物は、免疫細胞を活性化させる作用がとて高く、そのパワーは**医薬品並み**といわれています。



かぼちゃ

カボチャは、体内でビタミンAとして働くβ-カロテンが豊富に含まれます。β-カロテンは**粘膜や皮膚の細胞を強くしたり、抗酸化作用により免疫力を高めます。**



β-カロテン（ビタミンA）は、
ビタミンC・ビタミンEと一緒に摂取すると、
相乗効果で抗酸化作用を高めます。

材料の効果効能

玉ねぎ

玉ねぎに含まれる硫化アリルは、体内でアリシンへ変化します。

アリシンは、免疫力を高める働きがあり、ビタミンB1、B2の吸収力をアップさせます。ビタミンB1は疲労を回復し、ビタミンB2は代謝を促進し細胞の再生を促します。



ブロッコリー

ブロッコリーはビタミンCを豊富に含みます。ビタミンCは強い抗酸化作用を持つビタミンで、皮膚や粘膜を劣化させる活性酸素を抑えることで免疫力を保ちます。



材料の効果効能

にんじん

にんじんは β -カロテンを多く含みます。

β -カロテンは体内でビタミンAとして作用し、**粘膜の健康を維持したり抵抗力を高めたりする成分**です。また β -カロテンそのものの作用として、活性酸素の発生を抑えて取り除く働きがあるので免疫力を高めます。



作り方



各食材を食べやすい大きさに切って
ひたひたの水をいれて
柔らかくなるまで煮込みます。

ポイントは、
にんじん、かぼちゃは皮付きのまま
いれてくださいね。

ブロッコリーの芯の外側の固い部分は
取り除きましょう。



味付けは自由です。
塩、しょうゆ、味噌でも何でも良いです。

**出汁パックやコンソメ、
鶏肉やきのご類を足して
旨味を増すとより美味しくなります。**

飽きないように工夫できます。

ちょい足しアレンジで さらに免疫力アップ！

ごま

カルシウム、鉄、亜鉛を多く含みます。

しょうが

冷えを解消し身体を温めてくれる効果があります。

オリーブオイル

オメガ9のオリーブオイルは
身体を温める保温効果が高いです。

ごぼう

水溶性、不溶性。両方の食物繊維をバランスよく
含みます。

豆類

食物繊維だけでなくビタミン類やミネラルが
豊富です。

子供が飲みやすいように 工夫する

スープとしてしっかりと煮こむので
子供でも食べやすいように
柔らかく美味しく仕上がります。

ポタージュにして食べても美味しいです。

もし、それでも具材を食べないなら
液体だけでも栄養価が高いので
液体だけでも飲むようにしましょう。

毎日飲んで
丈夫で元気な身体に育てていきましょう！

こうでなければいけない
という正解はありません。



**料理や食卓を楽しくすることも
免疫力を高めることにもつながります。**

ぜひ家族での食事を
楽しい時間にしましょう。

子供の未来や家族の未来は 食生活で決まります。

健康的な成長や元気な身体がなければ
パフォーマンスを発揮できません。

「レシピの味」「市販品の味」ではなく
「家庭の味」「お母さんの味」
で**美味しい家族の最強食**を作り

大切な子供の未来。あなたの未来。
家族の未来をより明るく元気に
していきましょう。

