

食生活で免疫力UP!

平岡栄養士専門学校 副校長 平岡 佳美さん
(健康福祉学博士・管理栄養士)



体の免疫力や抵抗力が弱ったときは、細菌やウイルスが侵入しやすく風邪をひきやすくなります。風邪を予防するためには「バランスの取れた食事※1日3食、主食(糖質源)・主菜(たんぱく質源)・副菜(ビタミン・ミネラル源)の食事構成」「適度な運動」「十分な睡眠」「ストレスをためない生活」を心掛けてください。食生活で免疫力UPをはかるには、色々な食品を満遍なく食べることが大切です。

ポイント たんぱく質とビタミン類をしっかり摂る

たんぱく質
毎食、主菜に肉類、魚類、卵、大豆製品のいずれかを摂り入れましょう

ビタミンA
粘膜を守り、乾燥や感染症に対する抵抗力UPに効果的

- 緑黄色野菜
ほうれん草・小松菜・人参
ブロッコリー・春菊など

ビタミンC
白血球の働きを強化し免疫力を高めます

- 野菜、イモ類、果物類
大根・カリフラワー・里芋
ジャガイモ・いちご・柿
みかんなど

ビタミンE
細胞の老化防止、血行を促します

- 緑黄色野菜、大豆種実類(クルミ・ゴマ・アーモンド)など

旬の食材【魚・野菜・果物】は、栄養価が高く、新鮮で美味しいので是非、取り入れてみましょう。



一般社団法人 小郡市スポーツ協会

賛助会員

本協会の活動趣旨に賛同し、ご支援いただいている賛助会員のみなさまに心から感謝申し上げます。(敬称略・順不同)

令和3年度

●企業その他団体会員：8団体

嘉賀建設株式会社(小郡市小坂井)
片山印刷有限会社(小郡市祇園)
社会福祉法人 長生会(小郡市三沢)
Morrow珈琲(小郡市横隈)

株式会社奥野電気(大刀洗町山隈)
松隈産婦人科クリニック(小郡市小郡)
有限会社久栄堂(小郡市三沢)
匿名1社

●個人会員：8名 権藤英幸 熊本章男 匿名6名

新年度 賛助会員募集

本協会は、市民に広くスポーツを普及し、青少年の健全な育成と社会体育の発展および生涯スポーツの推進を図り、市民の豊かなスポーツライフの実現に向け活動をしています。

このような本協会の趣旨をご理解いただき、賛助会加入によるご協賛でのご支援を賜りますようお願い申し上げます。

令和4年度
賛助会費

- 企業、その他団体会員 年額(1口) 10,000円 1口以上
- 個人会員 年額(1口) 2,000円 1口以上

加盟団体連絡先一覧

- 陸上競技協会
廣瀬 勝栄 ☎090-8416-6709
- バレーボール協会
赤川 敏彦 ☎080-2773-1770
- 卓球連盟
古川 正章 ☎080-5263-2558
- 野球協会
永利 義広 ☎090-7440-5622
- 水泳協会
田中 章二 ☎090-3324-8025
- 柔道協会
福田 洋介 ☎090-9604-9389
- バスケットボール協会
岩橋 幸子 ☎090-4517-5748
- テニス協会
高島 光 ☎090-4586-0059
- ソフトボール連盟
田中 信義 ☎090-1080-3882
- バドミントン連盟
吉光 勇治 ☎090-3986-7807
- 合気道協会
鹿毛 茂利 ☎0942-78-2802
- 空手連盟
石井 清美 ☎080-3960-9061
- ソフトテニス連盟
桑野 博美 ☎090-5281-1763
- 剣道連盟
石橋 英幸 ☎090-4484-2106
- 弓道連盟
佐々木敏文 ☎090-5080-9232
- サッカー協会
石丸 雅史 ☎090-6307-7999
- グラウンド・ゴルフ協会
東谷 邦治 ☎0942-72-5141
- ターゲットバードゴルフ協会
井上 和夫 ☎090-3733-6287
- 小郡わいわいクラブ
事務局 ☎090-9077-2373

問合せ先 一般社団法人 小郡市スポーツ協会

〒838-0142 小郡市大板井279番地1(小郡市体育館内)
TEL:0942-80-5970 FAX:0942-80-5967
E-mail:sports@ogori-taikyo.org
ホームページ http://ogori-taikyo.org/

LINE公式アカウント
QRコード



HPIはこちらから!

