



海風診療所院長 沼田光生

沼田先生がおすすめる 免疫力を 高める食べ物10選

予防医療の総合施設「トレフル・プリウス」院長
著書に「完全なミネラルバランスこそ最強の治癒力」
「1日5分免疫力ぐんぐんアップ!脳幹マッサージ」など

黒酢

黒酢のアミノ酸が免疫力を
落ちにくくする



エゴマ・アマニ油

人間が作れないオメガ3
が免疫力を高める



高麗人参

古来より免疫力を高める要素
を備える最高の漢方食材



番茶(緑茶)

これからの常識、番茶
カテキンが免疫力を
強くする



アカモク

医療現場でも使われる
免疫のスーパーフード



酵素

免疫力は腸内環境を
整えることから



黒にんにく

免疫力向上ほか
多機能食品として
世界的に注目



青汁

大麦若葉が腸管
免疫機能向上に



キノコ類

β-グルカンが
免疫力を高める



乳酸菌

(ヨーグルトなど)

免疫力補給の
定番素材



健康維持の基本は、「栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養」です。
食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを心がけましょう。