

# 免疫力を高める栄養素～ビタミンC・亜鉛・セレン～

## 【ビタミンC】

強力な抗酸化作用  
抗ストレス作用

ストレスは免疫力を低下させる大きな要因です。  
また、白血球の働きを強化する働きがあります。

### ～多く含む食材～

#### <野菜>



赤ピーマン  
芽キャベツ  
黄ピーマン  
菜の花  
ブロッコリー  
キャベツ



#### <果物>



柿  
いちご  
パパイア  
オレンジ  
みかん  
グレープフルーツ



## 【亜鉛(Zn)・セレン(Se)】

活性酸素の害から守る  
殺菌・抗ウイルス作用

ミネラルの一種。体内に侵入した異物を直接排除して、感染を防ぐ働きもあります。

### ～多く含む食材～

#### <亜鉛(Zn)>

牡蠣(カキ)  
レバー  
大豆  
うなぎのかば焼き  
ほたて貝



#### <セレン(Se)>

かつお(秋どり)  
ずわいがに  
うなぎのかば焼き  
ほたて貝

