



『コロナ・インフルエンザ』 感染症が流行る秋

免疫力について

免疫力を上げる 食品

肉類

ししゃも・煮干し

たまご

大豆製品

乳製品

切り干し大根

キムチ

ごぼう

ブロッコリー

ぬか漬け

納豆

うなぎ



免疫力を上げるにはどうしたらいいの？

それは・・・

- ① 食べ過ぎない
- ② よく噛んで食べる
- ③ よく寝る（睡眠の質を上げる）

逆にね・・・免疫を下げる行為は？

- 食べ過ぎる・飲みすぎる
- 夜更かしすぎる
- 健康食品を食べすぎる
- 激しい運動をしすぎる

LPS入り
化粧品
があるのよ。
ハリ・ツヤに
効果
バグン

ひきたの豆知識

免疫力アップに期待できる

「LPS」リポポリサッカライド
感染症の原因となる病原体を体内で攻撃し
退治する免疫細胞マクロファージを活性化
させるのよ!!

インフルエンザワクチンの効果も上げちゃう
優れモノなんだから 冷
LPSが含まれている食材を意識してみてね。

何を食べれば良いのかって・・・ハイハイ👉

『めかぶ・わかめ・蓮根・有機野菜・きのこ・そば』



ホームページは
こちら

LPSの効果

- 感染症予防
- アトピー改善
- がん予防
- 糖尿病予防
- アルツハイマー病予防
- 肌荒れ改善
- 花粉症抑制
- 骨粗しょう症予防
- 脂質異常症予防
- 高血圧予防

そばには、LPSが含まれています。
黒っぽい蕎麦の方が良いですね。
蕎麦湯には栄養がたくさん
捨てずに飲んでね
秋は・・・きのこそばに決まりね!!