

めんえきりよく たか 免疫力を高めよう

びょうき たたか りよく めんえきりよく い めんえきりよく たか ほうほう
病気と戦う力を免疫力と言います。免疫力を高める方法は

うんどう ね ぜんだまきん ふ た
運動をする よく寝る 善玉菌を増やすものを食べる

はっこうしょくひん
発酵食品

やさい くだもの まめ かいそう
野菜・果物・豆・海藻



ちょう なか す めんえきりよく たか
腸の中に住んでいる善玉菌が増えると、免疫力が高まるよ。

にく た あくだまきん ふ めんえきりよく さ
お肉ばかり食べていると悪玉菌が増えて、免疫力が下がります。