

## 免疫や粘膜を強化し炎症を抑える栄養素

---

ビタミンD . . . 免疫機能の調節（干し椎茸、紅鮭、うなぎ）

ビタミンC . . . 免疫機能の強化（キウイ、イチゴ、レモン、ニガウリ）

ビタミンA . . . 粘膜の強化（レバー、うなぎ、ニンジン）

ビタミンB群 . . . 粘膜の維持・保護（ヒレ肉、レバー、マグロ）

DHA・EPA . . . 炎症の抑制（マグロ、鮭、サバ）