



季節の変わり目に負けない！秋の免疫ケアとおすすめ食材

▶ 季節の変わり目はからだのバランスが崩れやすい時期

朝晩と日中の気温差が大きい秋は
体温調節のために自律神経が活発に働き、疲れやすくなる季節 🍁

この寒暖差が血流や免疫機能の乱れを引き起こし体調不良の原因に・・・



そんな時期こそからだの内側から整える意識が大切です！



季節の変わり目に負けない！秋の免疫ケアとおすすめ食材

▶ 免疫を支える基本は
「からだをつくる」「整える」「守る」こと。

旬の食材が豊富なこの季節は免疫力を整える
栄養素をおいしく摂れるチャンス。

秋の恵みを上手に摂り入れて
からだの内側から元気をチャージしましょう 🍁





季節の変わり目に負けない！秋の免疫ケアとおすすめ食材



▶ 日々の食事で免疫力を整える

たんぱく質

からだの組織や免疫細胞の材料となる (秋鮭・さんま・かつお)

ビタミンA

粘膜を守りウイルスの侵入を防ぐ (にんじん・かぼちゃ)

ビタミンC

コラーゲン生成と抗酸化作用で免疫細胞を助ける (さつまいも・柿)

ビタミンE

抗酸化作用で細胞膜を酸化から守り血流を促す (アーモンド・くるみ)

食物繊維

腸内環境を整え免疫細胞の働きを助ける (きのこ類・れんこん)



季節の変わり目に負けない！秋の免疫ケアとおすすめ食材

▶ 秋ならではの旬の食材を使ったおすすめ料理



たんぱく質

食物繊維

秋鮭ときのこのヨーグルト味噌漬け焼き

ビタミンA

ビタミンE

かぼちゃとくるみのバターソテー

ビタミンC

柿とさつまいもの白和え

今月の
新商品



野菜生活100 有田みかんミックス

New!!



1日分のビタミンC 🍊

¥140

20種の野菜と3種の果実を使用し畑で太陽をいっぱい浴びて育った、
芳醇な甘さとまろやかなコクのある和歌山県有田みかんの味わいの
野菜&果実100%ミックスジュース 🍊

今月の
新商品



冬のフルーツこれ1本 いちご&ざくろブレンド

New!!



ビタミンC・B2・Eが
たっぷり摂れる◎

¥140

いちごとざくろ等、8種類の果実の甘酸っぱい味わいの
冬限定100%果実ミックスジュース 🍓

今月の
新商品



iMUSE オフ・ホワイトヨーグルトテイスト

New!!



プラズマ乳酸菌
1000億個配合

¥160

免疫機能に働き、からだを内側から守る力となるプラズマ乳酸菌入り。
さわやかな甘さでゴクゴク飲めるカロリーオフ*のヨーグルトテイスト。
まろやかな味わいとすっきりした後味。

*イミューズ ヨーグルトテイスト500ml比 57%オフ

今月の
新商品



サントリー特水 機能性表示食品

New!!



水×体脂肪対策

¥160

特茶シリーズより、機能性関与成分「HMPA」が含まれた
内臓脂肪を減らすのを助けるお水が登場！
ほぼ無味・無臭の普段の水代わりに飲める味わい💧