

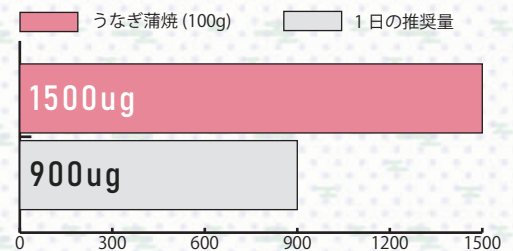
うなぎを食べて ウイルスに負けない 身体を作ろう！



うなぎにはウイルスから身を守るビタミンが豊富に含まれています！

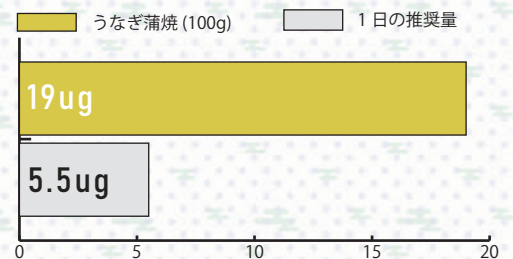
ビタミン A

ビタミン A は抗酸化作用を持つ「抗酸化ビタミン」のひとつであり細胞の老化を防止する働きがあるため、肌に良いだけでなく、がん・老化・**免疫機能**の低下に繋がる働きを抑えてくれます。



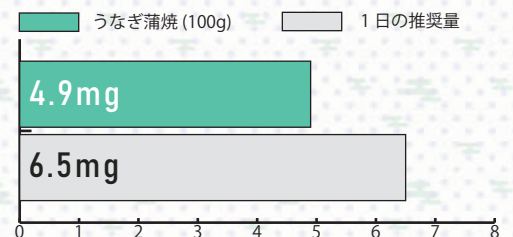
ビタミン D

体内に侵入したウイルスや細菌などに対して、過剰な**免疫反応**を抑制し、必要な**免疫機能**を促進します。そのため、風邪やインフルエンザ、気管支炎や肺炎などの感染症の発症・悪化の予防に効果が期待されます。



ビタミン E

免疫細胞活性化作用と共に、免疫抑制物質の生成を防ぎます。また、強力な抗酸化作用で活性酸素による細胞の破壊を防ぎます。



うなぎはその他にも、ビタミン B1・B2、カルシウム、鉄と体に必要な栄養素がふんだんに含まれています。美味しい蒲焼を食べて笑顔になって、ウイルスに負けない身体を作りましょう！