

飲み物の部で 第1位は緑茶

女性セブン2020年3月5日号より抜粋

**名医が
推奨**

身近に迫った新型コロナウイルスの脅威に、有効的な対抗手段はないのか。医師に聞くと、こう声を揃える。「体内の免疫力を上げよ」と。免疫力は20才をピークに低下し続けるというが、食事で回復、上昇させることができるという。何をどう食べればいいのか。専門家に聞いた。

ホットヨーグルト 焼きねぎ
しょうが紅茶 80℃緑茶 かほ

最強食品13

**免疫力を高めて
ウイルスに克つ**

新型肺炎から身を守る食品と飲み物のランキングを発表

新型肺炎に
打ち克つ!

「免疫力を上げる」飲み物ランキング

順位	食品	点数	ポイント
1	緑茶	12	「30分に1回ほどのちょこちょこ飲みで血液やリンパ液などの流れがよくなります」(平柳さん)
2	紅茶	9	「ミルクを入れてしまうと、ウイルスにはたらく紅茶ポリフェノールがたんぱく質に取り込まれてしまい、機能しなくなってしまうので、ストレートかレモンティーで」(中沢さん)
3	りんごジュース	8	「皮にはビタミンAが豊富。皮ごとジュースにするのがおすすめです」(中沢さん)

本企画に登場する5人の識者に、「免疫力を上げる飲み物」を3つ挙げてもらい、1位を5点、2位を4点、3位を3点として集計。

