

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**

最近に迫った新型コロナウイルスの脅威に、有効的な対策はないのか。医師に聞くと、「1つは緑茶だ」と。緑茶には20%の免疫力を上げると。免疫力は20%アップに働きかけるという。免疫で回復し、上昇させることができれば、という。何をどう取り入れればいいのか、専門家たちも悩んだ。

ホットヨーグルト「焼きねぎ」
しょうが紅茶 80℃緑茶

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	点數	ポイント
1	緑茶	12	「30分に1回ほどのちよこちよこ飲みで血清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)

本企画に登録する5人の消費者に、「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。



添付ファイル: