

# 免疫力がアップする食事

管理栄養士 倉谷 浩美

風邪や体調不良だけでなく、感染症や生活習慣病などの様々な病気に対抗するために『免疫力』が大事だと言われています。免疫力とは「疫(病気)を免れる力」のことでウイルスや病原菌など、体にとっての異物が体内に侵入したときに、その異物から体を守って戦うのが免疫力です。免疫力を高めるためにはバランスの良い食事や適度な運動、睡眠が大切になります。

## 免疫力を高める食材

### 1. 適量のたんぱく質をとりましょう。

魚・肉・卵・大豆製品などのたんぱく質は、筋肉や臓器などの体を構成するだけでなく、ウイルスや細菌の侵入を防ぐための免疫細胞を作る栄養素です。毎日の食事(主菜)で欠かさないようにしましょう。

### 2. 発酵食品や食物繊維で腸を元気にしましょう。

体内の免疫細胞の約60~70%は腸に存在していると言われています。

腸内の善玉菌を効率よく増やす発酵食品(納豆・チーズ・ヨーグルトなど)や腸の働きを活発にする食物繊維(野菜・海藻・きのこ類・豆類・芋類・果物など)の豊富な食材を摂取し、腸内環境を整えるのも効果的です。

#### [不溶性食物繊維]

水に溶けず、水分を吸収して便のカサを増やすことで腸壁を刺激し、蠕動運動を促す。

#### [水溶性食物繊維]

水に溶ける性質があり、有害物質を吸着させて体外へ排出したり、酪酸産生菌のエサになり体内で有用に働く酪酸<sup>\*</sup>を産生し、善玉菌の過ごしやすい環境に整える。さらに糖質の吸収をゆるやかにする、コレステロールの吸収を抑制するなどの作用もある。

<sup>\*</sup>酪酸:がん細胞の抑制や免疫機能の正常化に大きな働きをする短鎖脂肪酸の一種。

## 免疫力を高める食材

たんぱく質が豊富な食品	魚介類、肉類、卵、豆腐・大豆製品、乳製品 など 
発酵食品	ヨーグルト、チーズ、納豆、味噌、甘酒、ぬか漬け、キムチ など
不溶性食物繊維を多く含む食品	玄米、きのこ類、たけのこ、ほうれん草、ブロッコリー、キャベツ、レタス、枝豆や大豆・小豆などの豆類、切干大根、レンコン、かぼちゃ など
水溶性食物繊維を多く含む食品	わかめ・ひじき・昆布・もずくなどの海藻、こんにゃく、らっきょう、モロヘイヤ、もち麦、里芋、長芋、寒天、りんご、バナナ、ドライフルーツ など
不溶性食物繊維と水溶性食物繊維をバランスよく含む食品	さつまいも、じゃがいも、大麦、なめこ、ごぼう、にんじん、オクラ、納豆、アボカド、キウイ、プルーン など

### 3. 抗酸化成分を含む野菜をたっぷりとりましょう。

ビタミンA・C・Eなどの抗酸化ビタミンや各種栄養素を多く含む野菜には抗酸化作用があり、免疫細胞の数を増やし

たり、活性化させる働きがあります。多種類の野菜をとることが効果的です。

### 1日の野菜摂取目標350g以上

小鉢(約70g)5皿で約350g



## バランスの良い食事

免疫力はたんぱく質・ビタミン・ミネラルなど様々な栄養素が働いてパワーアップするもので、特定の食品を食べるだけでは高めることはできません。1日3食を規則正しく食べて、1食に主食・主菜・副菜をそろえて「バランスよく食べる」ということが基本になります。



### 1食に摂りたい野菜の量(約120g)

- ・生野菜なら両手にのるくらい
- ・加熱野菜なら片手にのるくらい



バランスのよい献立の基本は、主食・主菜・副菜がそろっていることです。

## 規則正しい生活習慣を心がけましょう。

- ◆いつもの時間に起きて、太陽を浴びると寝つきや眠りの質も良くなります。
- ◆ウォーキング・筋トレなどの適度な運動やストレッチや入浴は、血流が良くなり体温も上がるため基礎代謝が向上し免疫力を高めるのに効果的です。

