



栄養だより

11月号

2023年11月1日

栄養科

冷える日が続く、風邪やインフルエンザの流行する時期が近づいてまいりました。今年は、昨年までと比較しインフルエンザの流行時期が早まっている傾向にあり、注意が必要です。(NIID国立感染症研究所より)




そこで、皆さんは体調不良や感染症予防のために行っていることはありますか？今回は食事の視点から免疫力を高める方法をご提案いたします。ぜひ、試してみてください。

① 腸内環境を整える

免疫細胞は主に骨髄で産生され、血液やリンパ管を通して全身に作用します。その70~80%は腸に存在しています。腸内環境は年齢、ストレスの他、食習慣などに影響され、以下のような腸内細菌によってコントロールされます。

<p>善玉菌</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腸内環境を整え免疫力を高める ・コレステロール低下 ・悪玉菌の増殖を防ぐ ・有害物質を体外へ排泄する 	<p>悪玉菌</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腸内たんぱく質を腐敗させ有害物質を生み出す →肌荒れ、口内炎、下痢の原因 ・がん、糖尿病、うつ病、アレルギーに関与
---	---

善玉菌を効率よく増やすにはバランスの良い食事を摂ることを踏まえたうえで、以下のような善玉菌を含む発酵食品と善玉菌のエサとなる食物繊維、オリゴ糖を上手く摂取するとさらに効果が期待できます。

<p>発酵食品</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ヨーグルト ・納豆 ・キムチ ・チーズ ・乳酸菌飲料 ・味噌 など 	<p>食物繊維</p> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜類 ・海藻類 ・果物類 ・きのこ類 	<p>オリゴ糖</p> <ul style="list-style-type: none"> ・タマネギ、ネギ、アスパラガスなどの野菜類 ・バナナ ・大豆・大豆製品 
---	---	--

また、肉・魚・卵・大豆・大豆製品などに多く含まれるたんぱく質は、免疫細胞の主成分であるため不足すると免疫力が低下してしまいます。

② 抗酸化作用を含むビタミンを摂取する

「**ビタミンA**」「**ビタミンC**」「**ビタミンE**」は抗酸化作用を持つビタミンです。細胞を酸化させる活性酸素の発生や働きを抑え、免疫機能低下を防ぐ役割を果たします。

<p>ビタミンA</p> <ul style="list-style-type: none"> ・緑黄色野菜(かぼちゃ、人参、ほうれん草など) ・うなぎ ・レバーなど <p>→油に溶けやすいため 炒め物などが効率的</p>	<p>ビタミンC</p> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜類(ピーマン、ブロッコリーなど) ・果物 ・いも類 など 	<p>ビタミンE</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃ ・アーモンド ・うなぎ ・キウイフルーツ など <p>→油に溶けやすいため 炒め物などが効率的</p>
---	--	---

③ 身体を温める

<p>方法①朝食を食べる</p> <ul style="list-style-type: none"> →睡眠中に低下した体温を上昇させる →生活リズムを整える 	<p>方法②適度な運動習慣</p> <ul style="list-style-type: none"> →血行の促進 →ストレスの解消
---	---

体温が上がると、血液中の白血球に含まれる免疫細胞が活性化されるため、免疫力も高まると言われています。また、体温が1℃上がると、免疫力が5~6倍になるとも言われています。