



免疫とは??

免疫は、細菌やウイルスから、体を守ってくれている防御システムのことを言います。免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなったり、病気を発症するリスクが高くなってしまいます。感染症や病気を予防するために常に免疫力を高めておく必要があり、以下の項目に気を付けることで免疫力が高まると言われています。

食事



適度な運動



睡眠



休息



今回は、「食事」をピックアップし、免疫力を高める食事についてご紹介します！

食事で免疫力を高める

1 腸内環境を整える


免疫力の約60~70%は「腸」にあると言われ、「腸内環境」を良くすることで免疫力を高めることができます。腸内環境を整え良くしてくれる栄養成分や食品は以下の3つに分類でき、善玉菌を含む「発酵食品」と善玉菌のエサになる「食物繊維」「オリゴ糖」を一緒に摂取するとより効果が期待できます。

発酵食品 善玉菌を含む



- ヨーグルト 
- 納豆 
- キムチ
- チーズ
- むか漬け
- 味噌
- 乳酸菌飲料



食物繊維 善玉菌のエサになる

- 野菜類 
- 果物類 
- 海藻類 
- きのこ類 

オリゴ糖 善玉菌のエサになる

- 野菜類
- 果物類 
- 大豆・大豆製品 


2 たんぱく質を摂取


① 免疫細胞の主成分

免疫細胞の主成分はたんぱく質です。たんぱく質が不足すると免疫細胞が減少したり、免疫細胞の働きを弱めてしまいます。

② 筋肉の主成分

筋肉の主成分はたんぱく質です。筋肉量が増えると体温を上げることが出来ます。(裏面記載) 運動だけでなくたんぱく質も積極的に摂取しましょう。

 体の成分になりやすい、肉類、魚類、大豆製品、卵を選択して効率的に摂取しましょう。

 1種類に偏ることなく、様々な種類を摂取することで更に体の成分になりやすくなります。

たんぱく質



肉類



大豆
大豆製品



魚類



卵

3 抗酸化作用を持つビタミン摂取

三大抗酸化ビタミンと言われている「ビタミンA」「ビタミンC」「ビタミンE」は、体内の細胞を酸化(サビ)させてしまう活性酸素の発生を抑えたり、働きを弱める作用があります。活性酸素を抑えることで免疫細胞を強化し免疫力を高めることができます。

ビタミンA



油に溶けやすいため、油と一緒に摂取すると吸収率がUP↑

ビタミンC



水に溶けやすいため、生で食べると摂取量UP↑

ビタミンE



油に溶けやすいため、油と一緒に摂取すると吸収率がUP↑

4 体温を上げる

免疫細胞は血液の中にあり、血流が低下すると体内の異物(ウイルス、細菌)のため「体温が1度下がると免疫力は約30%落ちる」と言われています。食材には「体を温める食材」「体を冷やす食材」があり「体を温める食材」を中心に摂取するようにしましょう。

【体を温める食材】

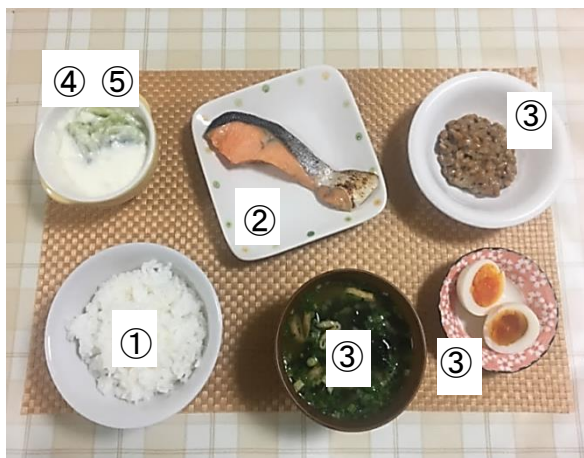


【体を冷やす食材】



最後に…

免疫力を高めるための栄養成分や食材をご紹介しましたが、腸内環境も免疫の働きも人それぞれです。そのため「これを食べれば免疫が高くなる！」という食品はありません。免疫力を高める作用のある成分を含む食材を意識して摂取し、1つの食材に偏ることなくバランスよく食べることが1番大切です。



「バランスの良い食事」とは??

→「主食」「主菜」「副菜」「乳製品」「果物類」が揃った食事

- ① 主食：ご飯
- ② 主菜：お魚、お肉など
- ③ 副菜：味噌汁・納豆・豆腐・煮物・卵・和え物 など
- ④ 乳製品：牛乳・ヨーグルト・飲むヨーグルト など
- ⑤ 果物：旬のフルーツなど

facebook やってます いいね

「食材」や「健康」「料理」に関する情報を管理栄養士が更新しております☆☆



★栄養相談受付中★

薬局では管理栄養士が無料で栄養相談を行なっています。食事について聞いてみたいとお考えの方は、気軽にご利用ください！
詳細は薬局スタッフまで！！