



2020

12月の健康コラム

Vol.141

免疫力を高める食事

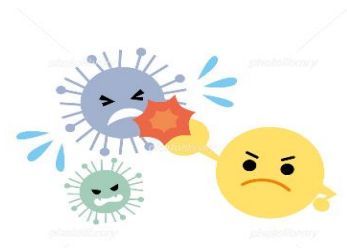
免疫って何？

免疫とは「疫（えき）から免れる」という意味で、一度病気にかかったら二度とかからない、あるいは抵抗が出来る生体反応のことをいいます。ウイルス（インフルエンザウイルス・新型コロナウイルス等）や病原菌など体にとっての異物が体内に侵入すると、体の免疫システムが働き、侵入してきた異物から体を守ってくれます。自分の身を守るように働く免疫は、自然に備わった防御システムと言えます。

免疫は体にこんな良いことをしてくれています

免疫は私たちの体をこんなに支えてくれています！

- 1) 細菌やウイルスが侵入しないようにガード。感染したとしても素早く攻撃する。
- 2) 傷口から侵入しようとする細菌をブロックして化膿防止。皮膚の再生を促して回復させる。
- 3) 食べ物と一緒に侵入しようとする細菌を退治して食中毒を予防する。お腹の調子をキープする。
- 4) 細菌やほこりを皮膚に寄せ付けない。
- 5) 全身の粘膜を丈夫に保つことで細菌の侵入を阻止する。
- 6) 異物に対して適度に反応する。



免疫力を高めるために良いこと

1. バランスの良い食事



2. 清潔



3. 適度な運動



4. 睡眠・休息



5. 保温・保湿



6. 前向きな気持ち



免疫を高めるためのバランスの良い食事とは



腸内環境を整える食品を摂るようにする

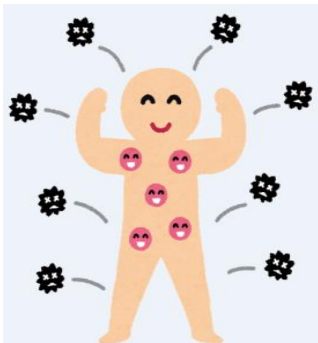
腸は独自の免疫システムによって体を守っているため、重要な役割を果たす器官です。腸の環境を整えたり、働きを活発にする食品が免疫カアップに有効とされます。

腸内で善玉菌を増やすヨーグルトや納豆、キムチなどの発酵食品や、便通をよくする食物繊維を多く含む食材が腸の免疫細胞を活発にしてくれます。



適量のタンパク質が免疫力を支える

免疫細胞や皮膚・粘膜の材料となるたんぱく質は、免疫力の土台を支える栄養素です。たんぱく質が不足すると免疫細胞が減少して、抵抗力が落ちやすくなります。肉や魚介、豆腐や大豆製品、乳製品などのたんぱく質源となる食材は、毎日の食事で欠かさないようにしましょう。



抗酸化成分を含む野菜をたっぷり取る

ビタミンA・C・E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。1つに偏ることなく、多種類の野菜を十分にとることが効果的です。

免疫力の敵に注意しましょう！

- ★**肥満**：肥満による生活習慣病などで血管が老化すると、免疫力の役割が半減してしまいます。
- ★**暴飲暴食**：消化吸収する胃腸に過度な負担がかかります。
- ★**喫煙**：血管収縮作用のあるニコチンやタールは免疫力の大敵です。
- ★**睡眠不足**：睡眠中に免疫細胞の新生を促しています。
- ★**ストレス**：ストレスにより分泌されるホルモンが免疫機能を低下させます。

