

## 免疫力を高める食事

2023年 Vol.176

免疫力とは、「疫（病気）を免れる力」のことです。免疫機能は、自律神経のバランスを整えることで正常に働きます。活動（交感神経が優位）と休息（副交感神経が優位）のメリハリのある規則正しい生活を送ることが、病気や感染症から身を守る一番の手段というわけです。そこで、普段からこの免疫力を高める食生活をすれば、病気やケガに強い丈夫な身体を作ることができます。

免疫力を上げるための食事とは、免疫細胞のもとになる栄養素や免疫機能を活性化させる成分など「免疫によい影響をもたらす栄養素を摂る」ことです。

### ◆ 免疫力に必要な栄養素はこれ！ ◆

#### I. 免疫細胞を作るもの = 皮膚や粘膜を強くする

免疫細胞をつくるのは、たんぱく質です。骨や筋肉、血液、皮膚などはもちろん、免疫細胞のもとでもあります。不足すると皮膚や粘膜が弱くなり、免疫力が下がってしまいます。

##### 【必要な栄養成分】

たんぱく質  
ビタミンC  
β-カロテン

##### 【主な食材】

卵 豚肉 鶏肉 青魚 大豆製品  
レモン パプリカ ブロッコリー  
緑黄色野菜（人参 かぼちゃ）



##### 【ポイント】

- 牛肉、豚肉、鶏肉は各々9種の必須アミノ酸をバランス良く含んでいる。ただし、動物性食品は脂質が多ければたんぱく質の含有量は少ない。
- 丸ごと食べる煮干しや干しエビ、n-3系多価不飽和脂肪酸が多く含まれる青魚はおすすめ。
- ビタミンCは体内に蓄積されにくいので、毎食食べると良い。

#### II. 免疫機能を高めるもの = 活性酸素を減らす

免疫機能を高めてくれるのが、ビタミン類やミネラル類です。免疫力低下の原因である活性酸素を減らすには、ビタミンAやポリフェノールが役立ちます。

##### 【必要な栄養成分】

ビタミンA  
ポリフェノール

##### 【主な食材】

人参 モロヘイヤ  
ココア ぶどう



##### 【ポイント】

- ビタミンAの代表的なものが、動物性食品に含まれるレチノールと、植物性食品に含まれるα・β-カロテン類です。β-カロテンは必要に応じて体内でレチノールに変換されてビタミンAとして働く。
- カロテン類は脂溶性で油に溶けると吸収がよくなる。
- ポリフェノールは、植物に含まれる色素やアク・渋み・苦み成分。

### Ⅲ.腸内環境を整えるもの

免疫細胞の約70%は腸にあると言われるほど、免疫力と腸には密接な関わりがあります。人の腸内には「善玉菌」「日和見菌」「悪玉菌」という3種類の細菌があり、これらが2:7:1の割合が理想的なバランスとされています。善玉菌を優位な状態にして腸内にあるさまざまな菌をバランスよく働かせ、腸内環境を良好な状態にしておくことが免疫力を高めることにつながるのです。



#### 【必要な栄養成分】

食物繊維  
オリゴ糖など

#### 【主な食材】

玄米 ごぼう 海藻 きのこと類  
ヨーグルト はちみつ



#### 【ポイント】

- ・白米はほとんどがでんぷん質です。ビタミン・ミネラルが豊富な玄米や胚芽米、雑穀米がおすすめ。
- ・海藻類は、アルギン酸という水溶性食物繊維が豊富で、マグネシウムや亜鉛も多く含んでいる。
- ・きのこ類は、食物繊維やビタミンDなどを多く含み、低カロリー食品。
- ・食物繊維は、摂り過ぎるとお腹が緩くなったり、ビタミン・ミネラルなど必要な栄養素の吸収が抑制されたりするので、摂り過ぎに注意すること。

### Ⅳ.身体を温める

体温があがると血流の流れが良くなり、免疫細胞である白血球の働きが活性されて高まってきます。体温が1℃上がると免疫力は最大5~6倍も上がると言われています。逆に、体温が低いと体内の免疫システムが弱まり、細菌やウイルスが活動しやすい状態になります。



#### 【必要な栄養成分】

ビタミンE  
鉄

#### 【主な食材】

アーモンド かぼちゃ  
レバー しじみ



#### 【ポイント】

- ・VEを含む食品を保存する場合は、光に当てないよう冷暗所に置きなるべく早めに食べること。
- ・鉄は吸収されにくい栄養素です。食事から摂取した鉄の体内吸収率は15%程度なので、ビタミンCと一緒に摂ることで吸収がよくなる。
- ・吸収が良いのは、非ヘム鉄（植物性食品）よりヘム鉄（動物性食品）。

さまざまな成分が免疫力を高めるために効果があることがわかりましたが、腸内の環境も免疫細胞の働きも、人によって大きく異なります。そのため、ある特定の食品を食べれば、免疫力が高まるというわけではありません。

また、ある人に効果があったからと言って、別の人にも効果があるとは限りません。免疫力を高める効果のある栄養素を意識しながらも、**バランス良く食べる**ことが一番大切です！

また、免疫力は年を取るにつれて低下します。バランスの良い食事とともに、**身体を動かす、ストレスをためない、十分に休む**などといったことも大切です。

