

# えいようか通信

発行者：栄養課

場所  
本館2階西

冬号



四季発行  
(年4回)

## 今の時期に感染症に注意

3月も下旬を迎え、冬も終盤となりました。寒暖差が大きく、体温調整が難しい季節の変わり目は、免疫力が低下し感染症にかかりやすくなります。もちろん手洗い、うがいでの予防することも大切ですが、私達の持つ免疫力を向上することも感染症予防に必要なのではないのでしょうか。

## 免疫と免疫力

「免疫」とは、空気中に含まれる細菌やウイルス、カビなどの病原体に対抗して自身の身体を守るための防御機能のことを指します。「免疫力」とは俗語ですが免疫機能を正しく機能させて自己を守る能力のことです。



## 免疫力を高めるメリット

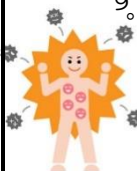
- ★免疫が正しく機能することで日常生活において多くの利点をもたらします。
- ★病気の抵抗力の向上
- ★感染のリスクが減少し、仮に感染しても症状が軽くなる可能性があります。

## ★早期回復の促進

免疫機能が働くこと病気や怪我からの回復が早くなる可能性が上がりやすくなります。

## ★慢性疾患のリスク低下

免疫機能が適切に機能すると炎症を引き起す慢性疾患(心臓病、糖尿病、特定のがんなど)のリスクが低下する可能性があります。



## 免疫力を高めるには

免疫機能の維持には「腸内環境改善に役立つ食品」「良質なタンパク質を多く含む食品」「抗酸化作用を持つ食品」が役立ちます。

## ●腸内環境の改善に役立つ食品

免疫細胞の約7割が腸にあることから、腸内環境を整えることが免疫力を高める条件の一つとなります。腸内環境を整えるには「プロバイオティクス」と「プレバイオティクス」を取り入れると良いと言われています。プロバイオティクスとは健康に有益な効果をもたらす乳酸菌やビフィズス菌などの生きた微生物のことです。主にヨーグルトや乳酸菌飲料、発酵食品に多く含まれています。菌の生存は1週間程度と言われているため、継続的に補うことが大切です。

プレバイオティクスとは、腸内に住む善玉菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖などのことで、善玉菌を増やし腸内環境を整える作用があります。食物繊維は野菜類、海藻類、きのこ類などに多く含まれており、オリゴ糖はごぼうや玉葱、大豆等に含まれています。

## 腸内環境改善に役立つ食材



●良質なタンパク質を多く含む食品  
筋肉や血液を作る上でも必要なタンパク質は、免疫細胞を作ることにも欠かせない栄養素です。体を調整するホルモンや酵素を構成する材料でもあるため、しっかりと摂取しましょう。

## 1食の目安量(手ばかり法)



手の平にのるサイズ  
(肉、魚の厚みは手の厚みと同じ程度)

## 良質なタンパク質



※疾患をお持ちの方は医師・管理栄養士にご相談の上摂取しましょう。

## ●抗酸化物質を多く含む食品

ストレスが溜まると自律神経のバランスが崩れ、免疫力低下に繋がります。ストレスにより生じる活性酸素の生成を抑制する抗酸化作用のあるビタミンA、ビタミンC、ビタミンEを含む食品を意識して摂取しましょう。

## 抗酸化作用のある食材



免疫力を高めるにはこれらの食品のみ摂取していても意味がありません。1日3食主食・主菜・副菜のそろった食事を摂取する中で、「腸内環境改善に役立つ食品」「良質なタンパク質を多く含む食品」「抗酸化作用を持つ食品」を取り入れることが重要です。

## 編集者の声

免疫力を高めるには腸内環境も影響していることをご存じでしたか? 腸内環境悪化への影響は不規則な食生活、ストレス、加齢による善玉菌の減少などがあります。私達は1日3食摂取するので、毎日の食事が腸の健康へダイレクトに影響します。その為、今回は食事を中心にお伝えしました。しかし、免疫力の向上には食事だけでなく、睡眠、適度な運動でストレスを溜めないことも大切です。今回の記事が皆さんの食事の参考にになれば幸いです。(朝野)