

# 栄養だより

～免疫力を高めて  
病気に負けない体作り～



## 11.12月号

### 行事食予定

【11月】  
11月3日 紅葉狩り



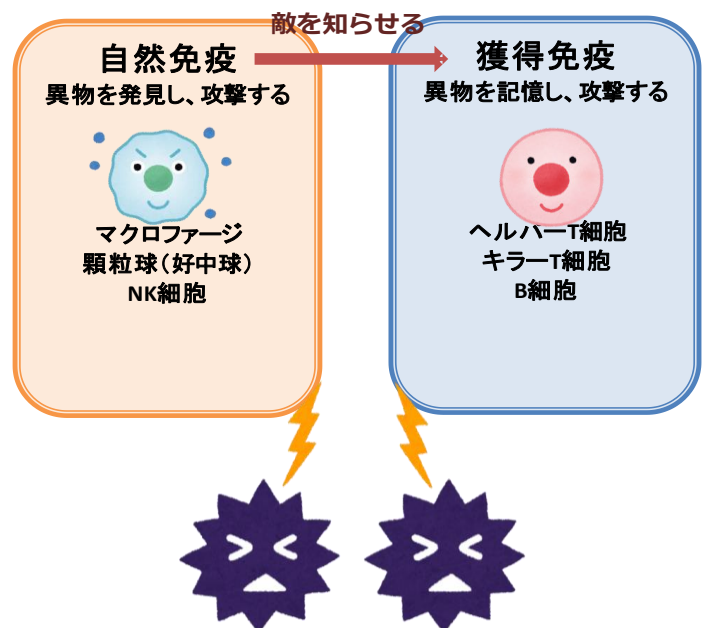
【12月】  
12月21日 冬至  
12月24日 クリスマス  
12月31日 年越し



日に日に寒さが増し、風邪をひいてしまったり体調を崩しやすい季節となりました。体の不調を引き起こす原因の一つに「免疫力の低下」があげられます。今回は免疫力を高める食事について紹介します。

## 免疫とは？

免疫とは、外部の侵入物から体を守るために備わったしくみです。免疫細胞とは、白血球に含まれる何種類もの細胞です。異物を発見し、真っ先に発動して病原体に立ち向かう“自然免疫”と、自然免疫から受けとった情報を元に、きめ細かな対応をする“獲得免疫”とがあり、互いに協力し合い細菌やウイルスなどの病原体から身体を守っています。



## 免疫力の鍵は腸にあり

免疫細胞の多くは腸に存在し、免疫力の約60～70%は腸にあると言われています。腸は食べ物だけでなく、それらと共に入り込んでくる病原菌やウイルスなどの侵入を防ぐため、免疫細胞が備わっています。

腸内環境を良好に保つことで、免疫力の低下を防ぐことができると考えられています。



## 腸内環境を整えて免疫力を高める

腸内環境を整えるため、腸内細菌に注目しましょう。腸内細菌は善玉菌・悪玉菌・日和見菌の3種類から構成されます。健康な腸内はこれらの菌がバランスよく保たれています。善玉菌として代表的な菌は、乳酸菌・ビフィズス菌です。腸内の善玉菌の割合を増やす方法は、生きた乳酸菌・ビフィズス菌を直接摂取することです。ヨーグルト、ナチュラルチーズ、キムチ、ぬか漬け、みそ、納豆などの発酵食品を献立に取りいれると良いでしょう。ただし、乳製品には、血清コレステロール値を増やす原因となる飽和脂肪酸が多く、キムチ、ぬか漬け、みそには、高血圧の原因となる塩分が多く含まれます。いずれも摂り過ぎには注意しましょう。

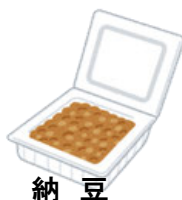
### 善玉菌を含む発酵食品



ヨーグルト



ナチュラル  
チーズ



納豆



キムチ



ぬか漬け



味噌

また、善玉菌と共に、水溶性食物繊維・オリゴ糖を一緒に摂りましょう。善玉菌が水溶性食物繊維やオリゴ糖を分解する過程で、「短鎖脂肪酸」を産生します。短鎖脂肪酸は酪酸を産生し、腸内を弱酸性の環境にすることで、有害な悪玉菌や病原菌の増殖を抑えます。

### 水溶性食物繊維を多く含む食品



ごぼう



大豆



モロヘイヤ



アボカド



なめこ

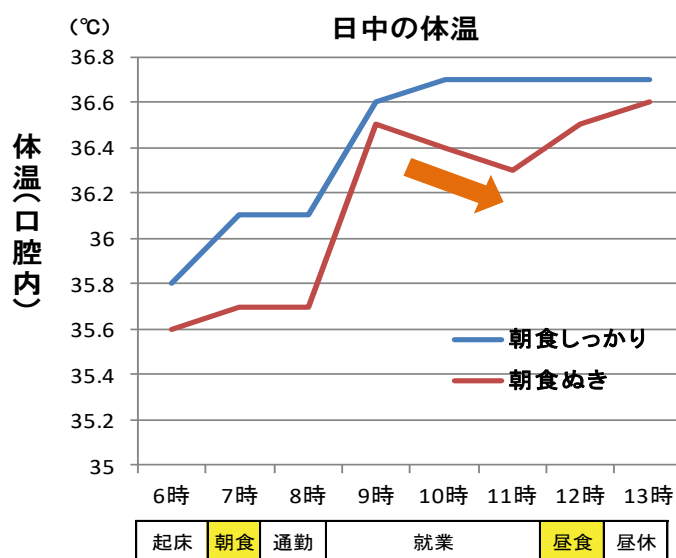


海藻類

## 体を温めて免疫力を高める

免疫力を高めるには、体を温めて体温を上げる事が効果的です。免疫細胞は血液中の白血球にあるため、体温が下がると血管が収縮して血行が悪くなり、体内に侵入した病原菌やウイルスに素早く攻撃することができず、病気を発症しやすくなります。免疫力が保たれる体温は36.5℃で、体温が1℃下がると免疫力は約30%低下すると言われています。

1日のうち、体温が最も低くなるのは就寝中です。朝起きて朝食を食べる事で、寝ている間に下がった体温を約0.3℃上げ、その後、1日の体温を一定に保つようです。特にたんぱく質は糖質・脂質より体温を上げる作用が高いため、朝食に肉・魚・卵・大豆製品などのおかずをプラスしましょう。



出典：鈴木正成『実践的スポーツ栄養学』P144©なぜ朝食が大切なのか？

## 筋肉量を増やすと、免疫力を高めます。

加齢や運動不足によって、体の熱を生産する筋肉量が低下すると、体温も下がってしまいます。ウォーキングなどの有酸素運動や、スクワットなどの筋肉トレーニングを取り入れて筋肉量アップをはかりましょう。



### きのことごぼうの洋風雑炊

#### 【材料・2人前】

ご飯	200 g
好きなきのこ	120 g
ごぼう・玉ねぎ	各40 g
オリーブオイル	大さじ 1
チキンスープ	250ml
※市販のスープの素を 分量通りのお湯で溶く	
ギリシャヨーグルト(無糖)	30 g
牛乳	30ml
塩こしょう	少々
パセリ	少量

#### 【作り方】

- 1.きのこは食べやすい大きさにカットする。ごぼうは洗って斜めそぎ切りにし、水にさらしてアクを抜き、ざるにあける。たまねぎはみじん切りにする。ギリシャヨーグルト(無糖)と牛乳は混ぜ合わせておく。
- 2.鍋にオリーブオイルを入れ中火で熱し、玉ねぎを炒める。透き通ってきたら、きのことごぼうもしっかりと炒め、チキンスープを注ぐ。出てきたアクは取り除き、弱火で10分間煮る。
- 3.2にご飯を加え、さらに弱火で5分間煮る。
- 4.仕上げにギリシャヨーグルトと牛乳を加えさっと混ぜ、塩こしょうで味を整えてから器に盛り付け、仕上げにパセリを振る。

レシピの仕上げにヨーグルトを加えますが、ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、加熱殺菌しても腸内環境を整える効果が期待できます。具材にきのこ・ごぼう・たまねぎが入り、水溶性食物繊維・オリゴ糖も同時に摂れる一品です。



1人前：エネルギー275kcal・食物繊維 3.2g