

一人ひとりが介護予防を！

令和3年
11月号

免疫力を高めよう！

本来、私たちのカラダには「免疫力」という外部から侵入してくるウイルスなどの病原体をやっつける「抵抗力」が備わっています。「最近疲れやすい」、「かぜを引きやすくなった」といった体調の変化は、免疫力の低下が原因の一つと考えられます。免疫力の低下はさまざまな病気の原因となります。

●免疫力低下の原因は？

①加齢(老化)…免疫力のピークは20歳前後です。その後は40歳前後で約50%、70歳で約10%まで低下します。

②食生活……好き嫌いや、極端なダイエット、偏りがちな食事など。

③冷え……冷えは免疫を作る白血球の大敵です。

女性の場合は筋肉量が少ないため、特に冷えやすいので注意が必要です。

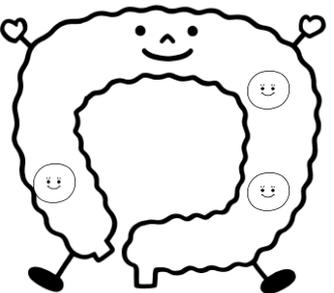
④ストレス……疲れや緊張、イライラなど、ストレスが及ぼす自律神経系やホルモン系に及ぼす悪影響は免疫系にも悪影響を及ぼします。



免疫力を高めるために重要な腸について知ろう！

腸は、食べ物を消化・吸収する場所ですが、体内に入ってきた食品とともにウイルスや病原菌などが侵入してくるリスクが高い場所でもあります。

そのため、腸の壁の内側には、免疫をつかさどる免疫細胞が集中しており、体全体の免疫細胞の約7割が腸に集まっています。このことから、免疫力を高めるには、腸の状態を良くすることが重要なポイントになります。



免疫力を高める栄養素は？

腸の状態を良くするには、栄養バランスの良い食事をするのがポイントです。

また、規則正しく食事をとることで、腸が活発に動き出します。

免疫力を高める重要な栄養素がいくつかありますので紹介します。

たんぱく質 たんぱく質は、抗体などの免疫物質の原料になります。

卵、乳類、肉や魚、大豆製品など良質なたんぱく質をバランスよく食べる

ことで、免疫細胞の働きを良くしてくれます。

肉の中では鶏肉がオススメです。



裏面へ続く

食物繊維

食物繊維は、便秘の予防をはじめとする整腸効果が期待でき、免疫力を高めます。豆類・野菜類・果実類・きのこ類・藻類に多く含まれます。特にそば・ライ麦パン・しらたき・さつまいも・切り干し大根・かぼちゃ・ごぼう・たけのこ・ブロッコリー・モロヘイヤ・糸引き納豆・いんげん豆・あずき・おから・しいたけ・ひじきなどは、1食あたりで摂取する量の中に食物繊維が2～3g 含まれています。日本人は食物繊維の摂取量が不足気味なので、積極的に食べましょう。

また、良好な腸を保つためには善玉菌を増やすことが重要であり、「善玉菌を多く含む食品」と「善玉菌のエサとなる食品」をとることがカギとなります。善玉菌を多く含む食品はヨーグルトや納豆、キムチなどの発酵食品です。これらもしっかりと食べましょう。



ビタミン類(ビタミンAやビタミンEなど)

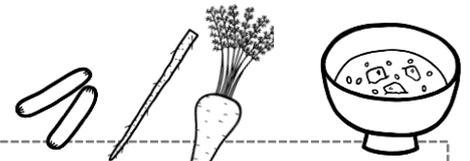
ビタミン類には、活性酸素の働きを抑える作用があります。活性酸素は、体の中で増えることにより免疫機能の低下を引き起こします。ビタミン類の中でもビタミンA・C・Eには免疫力をより高める働きがあります。ほうれんそうやにんじんなどの緑黄色野菜、レバー、オレンジ、いちごなどの果物、種実類などに多く含まれています。

DHAやEPA(魚に含まれている脂質)

魚には、中性脂肪や悪玉コレステロールを軽減させる働きのある不飽和脂肪酸が多く含まれています。DHAやEPAを含む食品を積極的に食べることにより、免疫力を高める手助けをします。参考:健康長寿ネット 免疫力を高める食事とは

厚生労働省 e-ヘルスネット 食物繊維の必要性と健康

免疫力を高める効果が期待できるレシピ



タンダリーチキン (2人分)



●材料

鶏もも肉 300g
チューブにんにく 小さじ1
チューブしょうが 小さじ1
塩こしょう 適量
カレールー 20g
無糖ヨーグルト 50g
砂糖 大さじ1/2
レモン汁 小さじ1
お湯 25ml
オリーブ油 小さじ1

●作り方

- ①ボウルに鶏もも肉を入れ、にんにく・しょうが・塩こしょうを加えてしっかり混ぜる。
- ②別のボウルに刻んだカレールー・ヨーグルト・砂糖・レモン汁・お湯を入れて混ぜる。
- ③フライパンにオリーブ油を入れて熱し、鶏肉を両面こんがり焼く。
- ④③に②を入れ、タレにからめながらしばらく煮込んで完成!

いろいろ根菜のスープ (2人分)

●材料

ウインナー 3本
ごぼう 50g
たまねぎ 50g
にんじん 40g
チューブしょうが 2cm
水 400ml
顆粒コンソメ 小さじ1
塩 小さじ1/4
こしょう 適量

●作り方

- ①ごぼうとにんじんは千切り、たまねぎは細切り、ウインナーは縦半分に切った後、細切りにする。
- ②鍋に水・コンソメ・ごぼう・にんじん・たまねぎを入れて軟らかく煮る。
- ③ウインナー・チューブしょうがを入れてしばらく煮る。
- ④塩・こしょうで味を整えて完成!