



第75回 栄養教室

免疫力を高めよう



～食生活で風邪・インフルエンザを
予防しましょう♪～

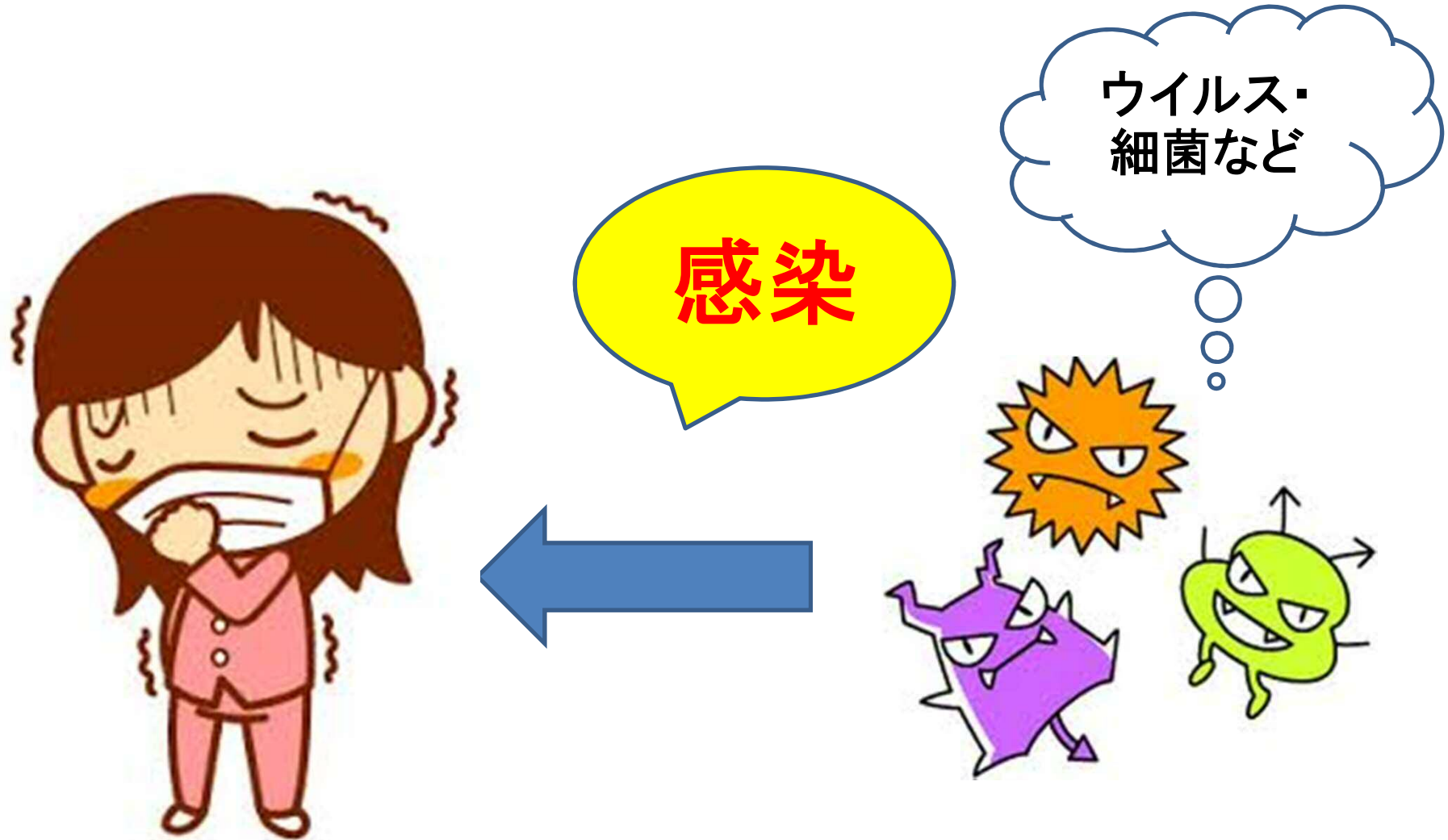


(医) 樹一会 山口病院

管理栄養士 原田多紀子
白松みゆき

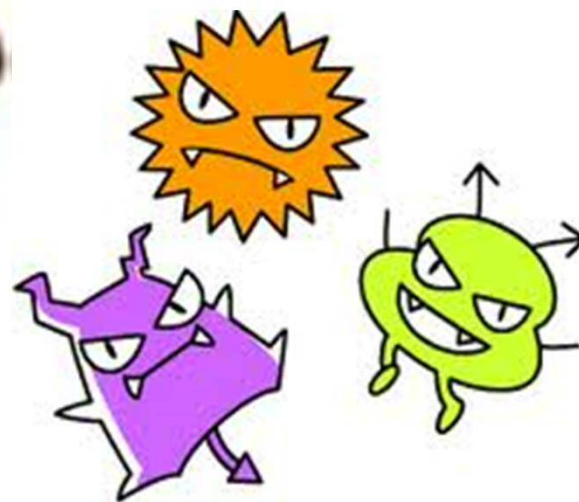


免疫って何???



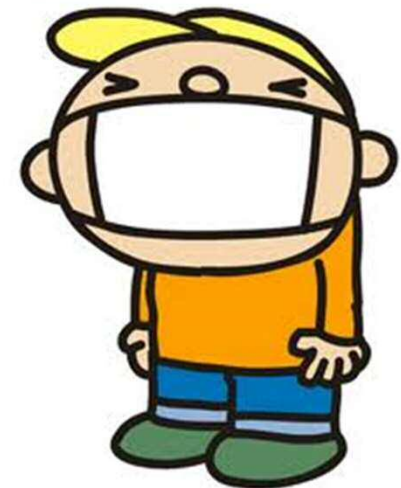


ウイルス・
細菌など



免疫力が低下すると . . .

- よく風邪をひく
- 体調を崩すと長びく
- 疲れやすい
- 肌が荒れる
- 口内炎ができる



免疫の主役は白血球！！



細菌やウイルスを
食べたい、抗体を作って
退治したいするよ！！

冷えは免疫の天敵

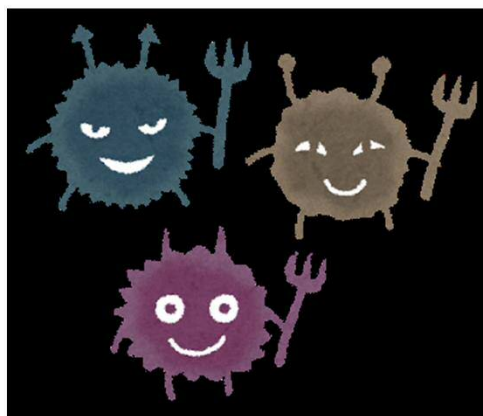


理想の体温は

36.5度～37.0度

1度下がると、免疫力が

約30%低下する！！



改善するには……

お風呂に入ろう!!!



お風呂に入ると.....

- ・ 全身の血流が良くなる
- ・ 新陳代謝が良くなる

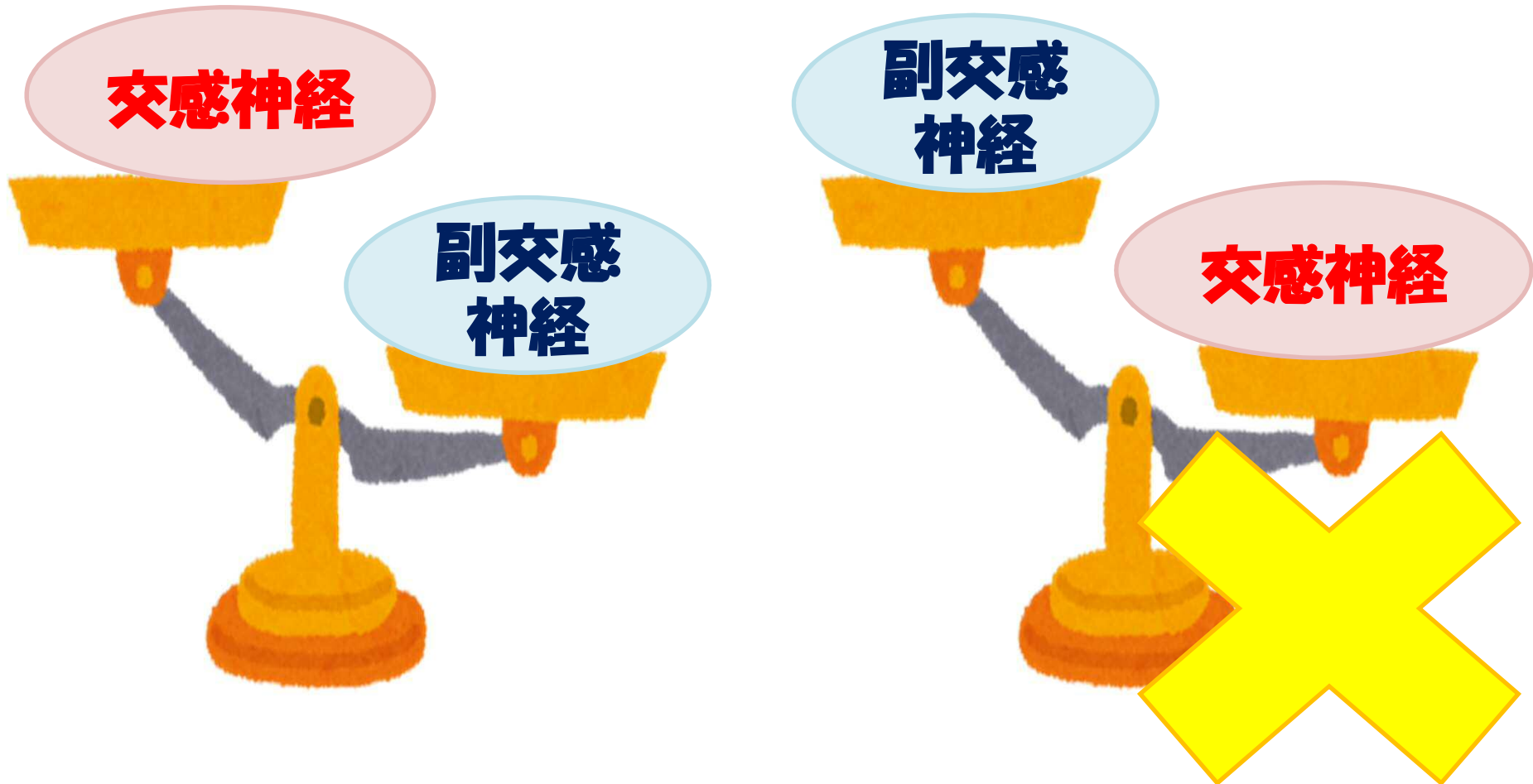
身体の芯まで
温まる

細胞の活性化!!!



自律神経を整えよう!!!

免疫は、自律神経によって整えられる!!



どちらかの状態が長く続くと・・・



睡眠をとろう



睡眠の効果は

- 自律神経を整える
- 骨髄で血球が産生される
- ストレスの軽減



睡眠前に控えた方がよいことは

- カフェインをとる
- 携帯やテレビを見る... 1時間前にはやめましょう。
- 寝酒をする
- 食事をとる... 3時間前にはやめましょう。



運動をしよう

運動をすることで、NK細胞が活性化！！

NK細胞

(ナチュラルキラー細胞)



常に体内をパトロール！
ウイルスや細菌を発見したら、
すぐに退治します！！

継続的な運動は免疫力を高める！！

インフルエンザを予防しよう

インフルエンザの症状は

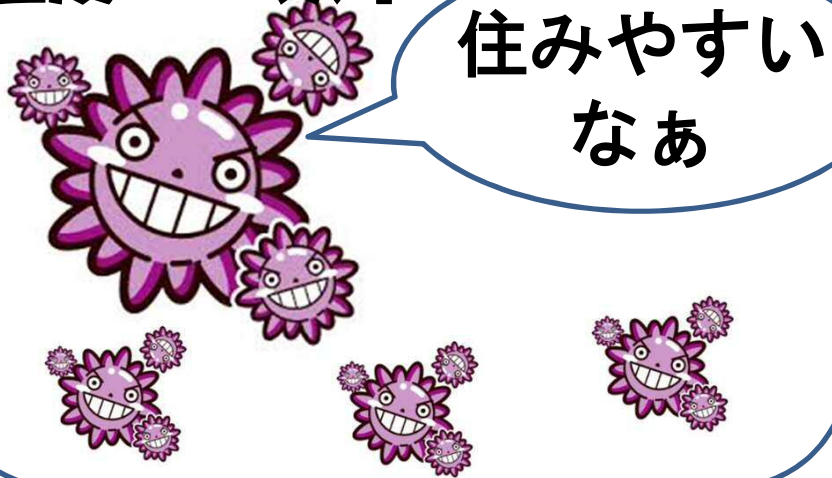
- **38度以上の発熱**
- **倦怠感**
- **関節痛**
- **頭痛**
- **筋肉痛**



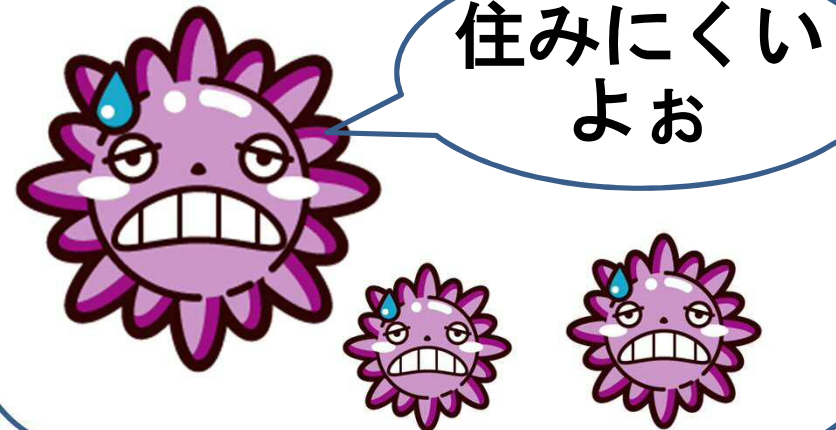
熱が下がっても2日は人にうつす可能性が！！

温度・湿度を保とう

温度15～18度以下、
湿度40%以下



温度20度前後、
湿度50%～60%



理想温度は20度前後(20～26度)

理想湿度は50～60%

他の対策は . . .

- ・人の多いところにはいかない
- ・うがい、手洗い
- ・水分をしっかりととる
- ・十分な睡眠
- ・マスクをする(不織布製)
- ・バランスのとれた食事



ノロウイルスを予防しよう

ノロウイルスの症状は

- ・ 発熱（初期段階。微熱程度）
- ・ 腹痛
- ・ 嘔吐・下痢
- ・ 脱水症状



潜伏期間は感染後 1～2日

発症後 1週間は人にうつす可能性が！！



ノロウイルス対策

- ・うがい、手洗い
- ・二枚貝は中心温度85～90度で90秒以上の加熱
- ・嘔吐物などの適切な処理

嘔吐物の処理は

- ①外側から内側へペーパータオルや使い捨ての布でふく
- ②すぐにビニール袋にいれて、封をする
- ③嘔吐物などがあつたところを0.1%の消毒液で浸すように拭く
- ④10分後に水拭きする

※必ず、手袋、マスクを使用し、可能なら、使い捨てのガウン使用

嘔吐物は半径2メートル周囲に飛散する！！

消毒液の作り方

～嘔吐物の処理方法～

ノロウイルスの消毒は、次亜塩素酸ナトリウムが有効!!
家庭にある塩素系漂白剤で、消毒しよう

5%漂白剤の場合

キャップ4杯
(約20ml) を入れる

キャップ2杯
(約10ml) を入れる



0.1%次亜塩素酸ナトリウム
消毒液の完成!!!

消毒液の作り方

～ドアノブや床の消毒方法～

ノロウイルスの消毒は、次亜塩素酸ナトリウムが有効!!
家庭にある塩素系漂白剤で、消毒しよう

5%漂白剤の場合

キャップ1杯弱
(約4ml)をいれる

キャップ半分弱
(約2ml)を入れる

水1リットル

500ml
ペットボトル

0.02%次亜塩素酸ナトリウム
消毒液の完成!!!

★簡単ストレッチ★

身体を温めよう♪



免疫力テスト

『免疫力が上がる食べ方』より

- よく風邪をひく
- すぐに疲れる
- 内炎がしやすい
- 傷や風邪がなかなか治らない
- 耳が聞こえづらい
- 膀胱炎にかかりやすい
- 肩こりや腰痛がある
- 花粉症である
- アレルギー体質だ
- 生理不順である
- よく二日酔いになる
- 冷え性だ
- 肌荒れが気になる
- 便秘がちである
- イライラする事が多い
- 睡眠不足の事が多い
- 周囲に気を使うタイプだ
- ストレスが溜まりやすい
- 些細な事にもくよくよ悩む
- 完璧主義者だ
- 本音で話せる人があまりいない
- 食べ物の好き嫌いが激しい
- 外食が多い
- 良く噛まずに食べるほうだ
- 魚より肉を良く食べる
- たばこを吸う
- あまり歩かず、運動もしない
- 排気ガスの多い場所に住んでいる
- 夜型の生活だ
- 働き過ぎだと思う

結果発表

チェックの数が...

●18個以上の人

免疫力は赤信号！体のトラブルを抱えている人もいるのでは？

●14個～17個の人

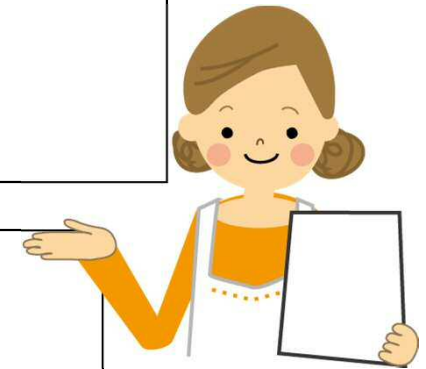
免疫力は低下しています。自覚症状があるのでは？

●5個～13個の人

不調ではないけれど、丈夫ともいいきれないのでは。不摂生をするとすぐに体調に影響してきます。

●4個未満の人

健康状態を維持できているようです。
今後も注意しながら、今の生活を維持しましょう♪



ストレスが免疫力を低下させている？

肌が荒れやすい

疲れやすい

慢性的な微熱
がある

風邪をひきやすい、
治りにくい



便秘がちである

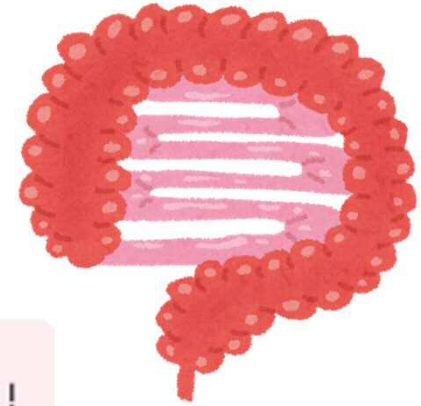
免疫力は自律神経によって働きを支配されている。
心身に強いストレスがかかると、自律神経の働きに乱れが生じ、
免疫力が低下してしまう。

免疫力を高めるスイッチは腸にある！

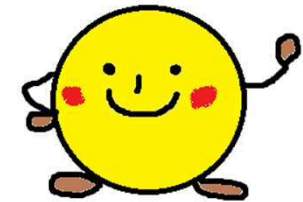


腸は食べ物だけでなく、病原体となる細菌やウイルスにも毎日触れています。そこで活躍するのが、免疫細胞です。

腸には免疫細胞の約6割が集中している！



免疫細胞の
約6割が腸に！

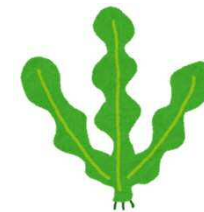


**腸内環境を整える事が、
免疫力を高める事になります♪**





食物繊維+発酵食品で 腸内環境を整える



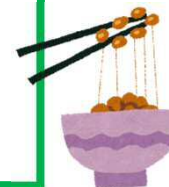
善玉菌を増やして、病原体などの異物を排除しよう！

食物繊維は、体内の老廃物や、有害物質を吸着し、便とともに体外へ排出してくれる働きに加え、腸のぜん動運動を活発にする働き、また、歯ごたえがある食材が多くよく噛むことで、唾液の分泌を促し、免疫力を高める効果も期待できます。

★食物繊維を多く含む食品：海藻類、きのこ類、野菜（特に根菜類）
玄米・雑穀類、豆類など



発酵食品（ヨーグルト、納豆、みそ、塩麹など）に含まれる、ビフィズス菌や納豆菌、乳酸菌などは、生きたまま腸に届いて悪玉菌の増殖を抑えたり、有害物質を吸着したりするほか、胃酸などで死んでしまっても、善玉菌のエサになり、腸内環境を整えるのに役に立ちます。



免疫力の働きと栄養素



- ◇目・鼻・のどの粘膜でウイルスなどの侵入を防ぐ
水分補給で潤いを保ち、粘膜を強くする栄養素
ビタミンAを
- ◇免疫細胞が集まる腸で体を守る
腸内環境を整えることが免疫力アップに
発酵食品や、食物繊維を
- ◇リンパ節・血管で白血球が病原体を攻撃
免疫細胞の原料となるたんぱく質を
- ◇体温を上げて免疫細胞を活性化させる
免疫細胞が働きやすいのは37℃前後
低体温の方は要注意！体を温める食べ物を

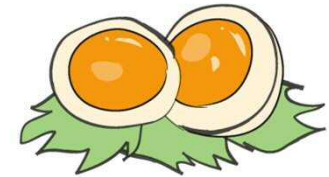
ビタミンAで粘膜を守る

ウイルスなどの病原体の侵入を最前線で防ぐ、目・鼻・のどの粘膜を強くするのが、ビタミンA

動物性ビタミンA（レチノール）

レバー、うなぎ、穴子、卵黄など

★過剰摂取に注意



植物性ビタミンA（カロテノイド）

緑黄色野菜（ほうれん草、人参など）

★過剰摂取の心配はなく、ビタミンC・E

食物繊維なども豊富

緑黄色野菜の一日の目安量：120g～140g



ビタミンCで免疫力を高める

白血球の機能を強化し、免疫力を高める。
ストレスに対する抵抗力を高める。
コラーゲンの生成を助ける。

★ビタミンCは水溶性

生で食べられる果物や野菜は効率よく補給できる！

複数回に分けて摂る。食後に摂る。



～特に多く含む食品～

ピーマン・ブロッコリー・カリフラワー・芽キャベツ
・ゴーヤ・さつまいも

柿・キウイ・いちご・柑橘類など



ビタミンEの抗酸化作用で 免疫力を高める

抗酸化作用が強いビタミン！ビタミンA、Cと一緒に摂ると相乗効果で更に抗酸化作用が高まり、免疫力がアップします！

～特に多く含む食品～

アーモンド、モロヘイヤ、アボガド、
南瓜、卵黄、抹茶など



あったかメニューで体温を上げる

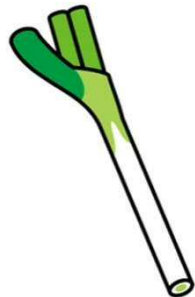
体温を上げるためには、体内で発電機の役割を果たしている筋力をつけること

運動しましょう！

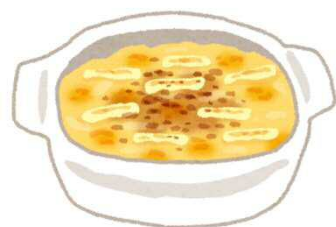
+

温かい物を食べ、体を冷やさないように

しましょう



身体を温めるメニュー



鍋・雑炊・シチュー・グラタン・
おでん・豚汁・温かいスープ類な
どで体を温めよう♪皆さんの
オススメメニューはありますか？



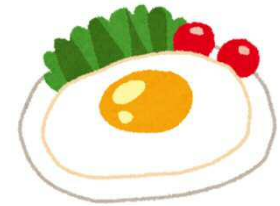
冬野菜で風邪予防



旬の冬野菜は寒さにさらされ、甘味が増してとても美味しいです。特にβカロテンやビタミンCが豊富に含まれ、風邪の予防に摂りたい栄養素が豊富に含まれます。

免疫力を上げる食べ方

- たんぱく質を含む食品を毎食摂取する
- 食事時間を決める
- よく噛んで20分以上かけて食べる。
- 適量を食べる
- バランスよく食べる
- 果物・野菜・海藻類を食べる
- 水分たっぷり、時には胃腸を休める
- 楽しく食べる
- 摂りにくい栄養は朝食に



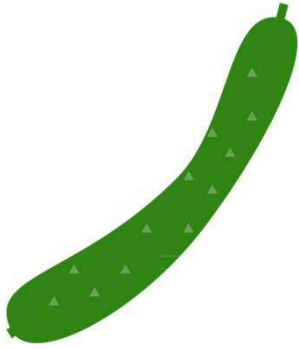
免疫力を下げる原因

- 過度なストレス
- 無理なダイエット
- 冷え
- タバコ
- 過度なアルコール
- 生活習慣病
- 睡眠不足
- 加齢



風邪予防クイズ1

身体を温める野菜はどっち？



きゅうり



にら



★答え★



にら

見分け方として

寒い時期に採れる野菜は体を温める。
土の中に出来る野菜も身体を温める。

風邪予防クイズ2

身体を温める飲み物はどっち？



紅茶



コーヒー



★答え★



紅茶

見分け方として

発酵している飲み物は体を温める。

寒い地方で収穫される飲み物も体を温める。

風邪対策クイズ3

身体を温める砂糖はどっち？



てんさい糖



上白糖

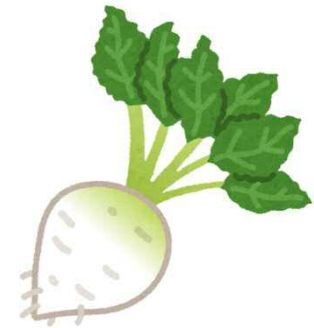


★答え★



てんさい糖

てんさい糖は寒い地方で採れる砂糖大根が原料のため、体を温めてくれる★

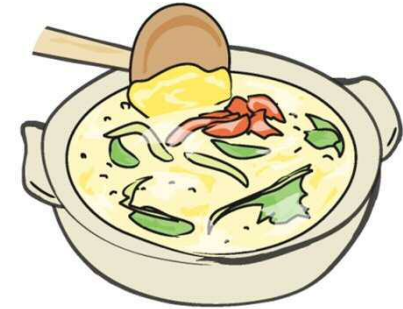


風邪をひいてしまったら・・・

●エネルギー補給はしっかりと！

糖質を含むご飯、パン、麺
(煮込みうどん、お粥など)

食欲の無い時→果物や果汁から補給



●消化の良いメニューを選ぶ

胃腸機能も低下するため、油ものは控え、蒸し物、スープ煮、煮物など調理法の工夫

食物繊維の多い野菜は控える



●水分はしっかり

発熱・下痢などで水分が失われる。細目に水分・ミネラルの補給を！温かい飲み物がオススメ

補足

ノロウイルス対策

★原因★

汚染された食品が原因

85°C 1分以上
の過熱が必要



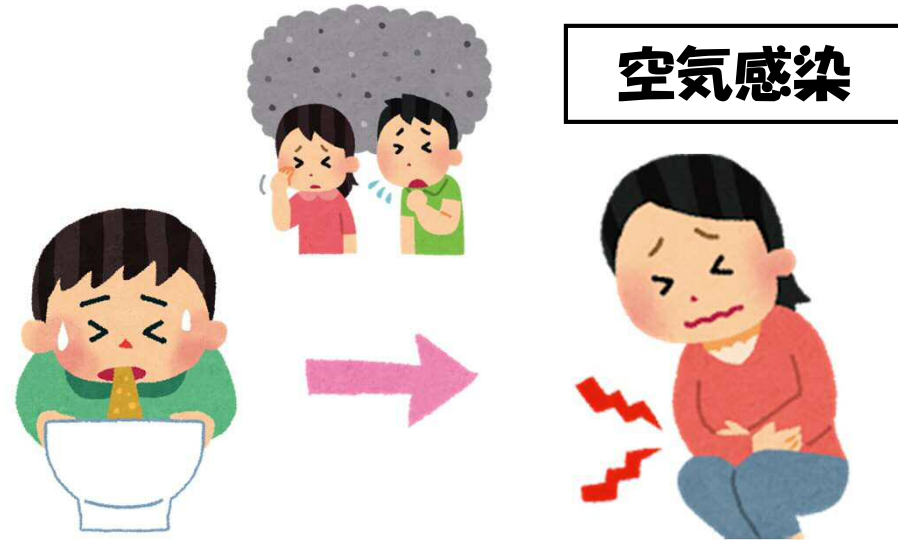
貝類の消化器官内にウイルスが蓄積され、それを生または不十分な加熱調理で人が食べると、発症する！

日頃から、調理器具の熱湯消毒や次亜塩素酸での消毒をして除菌を心掛けよう！

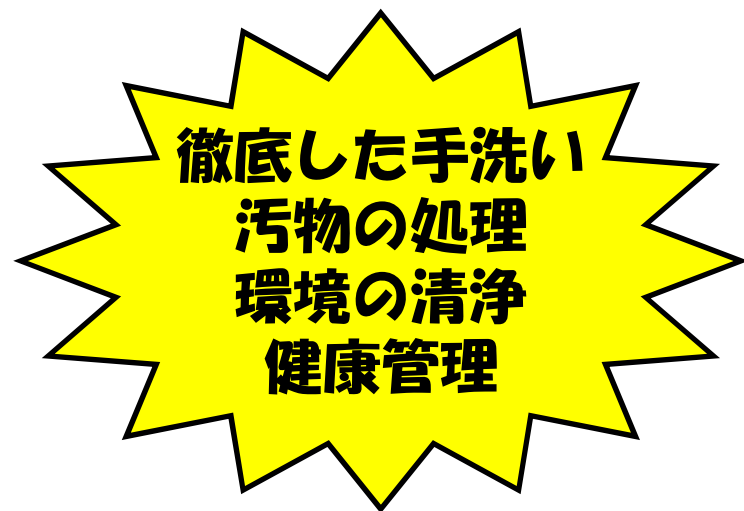
ノロウイルス対策

★原因★

ヒト→ヒト感染



感染者の嘔吐物や糞便には大量のウイルスが存在し、感染源となる。





まとめ



★旬の野菜・果物でビタミン補給を

★発酵食品・食物繊維で腸内環境を整える♪

★体を温めるメニューで免疫力UP!

★筋力をつける運動で体温を上げよう♪

★外から戻ったら、うがい・手洗いで予防を!

★風邪かな?と思ったら無理は禁物。
睡眠・入浴も大切です。

