

第14回 栄養教室



テーマ: **免疫力**を上げる食生活について

～風邪、インフルエンザ、病気に負けない

丈夫な体を作しましょう～



免疫力とは？

体の**自然治癒力**のこと

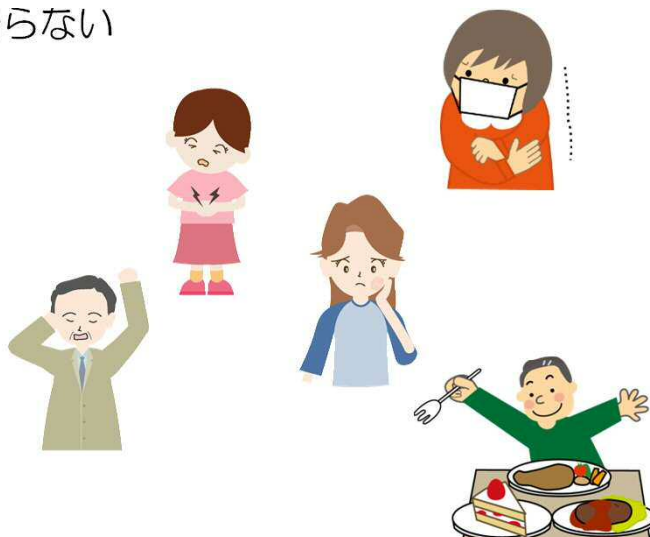
ウイルスや、細菌・・・

さまざまな外敵から**自分を守る力**



あなたの**免疫力**は大丈夫？

- 風邪をひきやすく、ひくとなかなか治らない
- 下痢や便秘になりやすい
- のどが腫れやすい
- 冷え性で寒がり
- ニキビや吹き出物が悪化しやすい
- 疲れが抜けず、なんとなくだるい
- 生活が不規則になりがち
- 眠りが浅く、睡眠時間が短い
- なにかとストレスが多い
- 食生活が乱れがちだ



免疫力の働き

- ◇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

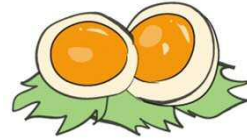
植物性ビタミンA（カロテノイド）

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



★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、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、塩麴など）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。

★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・体を温める食べ物を食べ、体を冷やさないようにすること



免疫力を上げる食べ方

- 食事時間を決める
- よく噛んで唾液を出す
- 適量を食べる
- バランスよく食べる
- 果物を食べる
- 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



予防も大切です！

- 手洗い、うがいの励行
- マスクの着用
- インフルエンザ予防接種

