

栄養課だより

2020年8月
Vol.25

テーマ「免疫力アップ～食生活～」

免疫力とは

侵入した細菌やウイルスなどを監視して、撃退する自己防衛システムのこと。免疫力は10～20歳でピークとなり、加齢とともに正常に働く免疫細胞は低下していき、40歳では約半分となります。

免疫力を高める食事

① バランスのとれた食事が基本！

- 主食**：ごはん、パン、麺（一品）
主菜：魚、肉、卵、納豆、豆腐（一品）
副菜：サラダ、お浸し、芋煮、きんぴら、酢の物など（二品）
汁物：味噌汁、スープ（1日1～2回、一品）

基本的な献立の組み合わせ方



食事は1日3食摂るようにしましょう。

② 腸が免疫の8割を担っている！

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ます。食べ物には、有害な病原菌やウイルスが付着している危険性があるため、体内に侵入することを防ぐためにも、腸には免疫が備わっています。

便秘予防（果物、きのこ、海藻、生野菜、温野菜、乳酸菌）や、水分をこまめにとって腸内環境を整えましょう。



③ 免疫細胞を元気にする食材

玄米、ヨーグルト、きのこ類、豆腐、納豆、さばなどの青身魚、果物類、緑黄色野菜、たまねぎ、にんにく、味噌、しょうが、レンコン、えび、かに、レバー、牡蠣、ナッツ類、緑茶

参考：日本栄養士会雑誌 第63巻 第7号 2020年

免疫力を高めるポイント

体温を上げる

運動・食事・入浴

体温が低いと免疫力が低下します。運動・食事・入浴をすると体が温まり、免疫力を高めてくれます。運動は、ストレッチやウォーキングなどの軽運動を継続的に行うことがよいとされています。



喫煙を控える

肺にも免疫細胞がある

喫煙をすると、免疫系で中心的な役割を担っている肺胞マクロファージの免疫力が低下します。



よく笑い、ストレスをためないことも大切です。自分に合った方法で、免疫力を高める生活を心がけましょう！！

睡眠をとる

睡眠時間が不規則だと免疫力低下

たとえ眠れなくても目を閉じて体を休ませるだけでも免疫力は高まると言われています。



10～20分の昼寝もおすすめです。

