

免疫力アップをしましょう！

栄養新聞

津久見市

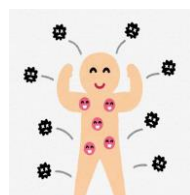
第五十八号
(令和五年十二月)

お問い合わせ先(82-19533)

「免疫」とは

ウイルスや細菌などの病原体から身体を守る仕組みのことです。その主力となるのが免疫細胞で、約70%は腸内にあります。免疫細胞は、腸内から、血流にのって全身に移動し、体内のいたるところで病原体と戦います。そのため、腸内の環境を整えることで、免疫力を高めることができます。免疫力が高ければ、病気の発症を抑えたり、重症化を防いだりしてくれます。しかし、偏った食事、運動不足、ストレスなどで免疫は低下してしまいます。「食事」から免疫力を高めましょう。

食事で免疫力を高めるに



身体をつくるもと、たんぱく質

肉や魚、大豆、大豆製品などたんぱく質を多く含む食品は、筋肉や血液の他に、免疫細胞などを作るもとになります。身体を温めて体力を維持し、寒さに対する抵抗力やウイルスへの抵抗力を高める働きがあります。



発酵食品で腸内環境を整える

腸内環境を整えることも、免疫力アップに重要です。腸の中の善玉菌は、身体の中に入ってきた細菌をやっつけてくれます。納豆やみそ、ヨーグルトなどの発酵食品で腸内環境を整えましょう。



野菜をたっぷりとりましょう

野菜には、のどや鼻などの粘膜を保護しウイルスや細菌の侵入を防ぐビタミンA、血管や筋肉、皮膚を丈夫にして抵抗力を高めるビタミンCなどが豊富です。大根やレンコン、ごぼう、しょうがなど、土の中でエネルギーを蓄えて育つ根菜類は、身体を温める働きがあります。



食事で身体を温めよう

温かいみそ汁やスープ等は、身体を温めてくれます。朝は、一日の中で一番体温が低いのでホットミルクなど温かい飲み物や、みそ汁やスープ、温野菜などの料理を取り入れるとよいですね。根菜類の入った具沢山みそ汁もおすすです。



手洗い・消毒などでウイルスが身体に入らないように防ぎ
バランスのとれた食事・適度な運動・十分な休養（睡眠）
で病原体に打ち勝つ免疫の働きを高めておくことが大切です。