



立春の候、梅のつぼみも膨らみだしました。しかし、まだ気温の変化が大きいので体調を崩すことのないよう気を付けましょう！  
今回は免疫力を上げる食事についてのお話しです。

## 免疫力を上げるには毎日の食事が大切です

免疫とは、体内に侵入した病原菌やウイルスなどの異物を攻撃・排除するためもともと体に備わっている機能です。免疫力を高めるためにはストレスを解消する・適度に運動する・体温を上げるなどの方法がありますが、特に毎日の食事管理が大切です。

食生活の乱れや栄養の偏りは免疫力低下の原因になります。

## ☆免疫力を上げる食事のポイント

- ① 3食規則正しく・バランスのよい食事
- ② 免疫細胞を作る栄養素「たんぱく質」を十分に摂る
- ③ 腸内環境を整える「食物繊維」を摂る
- ④ 体を温める食材を摂る

### ① 3食規則正しく・バランスのよい食事をしましょう

免疫力を上げる栄養素は数多く存在します。

- ・たんぱく質（免疫細胞を作る材料になる）
- ・ビタミンA、C、E（抗酸化作用があり、免疫細胞を強化）
- ・ビタミンB1、B2（代謝を促進し、免疫細胞の活性化を促進）
- ・n-3系脂肪酸 DHA やEPA など（炎症やアレルギーを抑える）などなど…

ある特定の食品を食べれば、免疫力が高まるというわけではありません。  
様々な栄養素を摂るために、多数の食品をバランスよく食べる事が大切です。

**副菜（ビタミン・ミネラル）**  
野菜・海草・イモ類  
野菜料理を中心に  
1～2品食べましょう！



**主菜（たんぱく質）**  
肉・魚・卵・大豆製品  
の中から  
1品食べましょう！

**主食（炭水化物）**  
ご飯・パン・麺  
主食は一番の  
エネルギー源です！





汁物は塩分を多く含むため、  
1日1食まで！  
具たくさんにして、汁を  
控えめにしましょう

## ② たんぱく質を十分に摂りましょう

たんぱく質は免疫細胞を作るもとになる重要な栄養素です。たんぱく質が不足すると、十分な量と質の免疫細胞が作られず、免疫力が低下してしまいます。不足することがないように、しっかり摂りましょう。

《蛋白質の目安量は体重 1kg あたり 1g です》

例) 体重約 60kg = 蛋白質 60g 主菜 (蛋白質) の摂り方

朝食	昼食	夕食
		 
卵 1個 例) 目玉焼き	肉類 70g 例) 唐揚げ 2~3個	魚類 70g 豆腐 100g 例) ブリの照焼 例) 冷や奴

## ③ 腸内環境を整える「食物繊維」を摂りましょう

腸は口から入れた食べ物を消化・吸収し、排せつする器官です。

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り、それらが体内に侵入するのを防ぐため、免疫細胞のほとんど(約70%)は腸内に存在しています。腸の働きを活性化させ、腸内環境を整えることが免疫力アップのカギとなります。

腸内環境を整えるには食物繊維の摂取が効果的です。

☆食物繊維が豊富な食品：野菜、海藻、こんにゃく、きのこ類

これらの食品の中には、カリウムを多く含むものが多数あります。過剰な摂取は控え、色々な食品をバランス良く摂りましょう！



※ヨーグルトなど乳酸菌が豊富な発酵食品も腸内環境を整える食品の一つですが、リンを多く含むので過剰な摂取は控えましょう。

## ④ 体を温める食品を摂りましょう

体温が約1℃下がると、免疫力は30%も低下するといわれています。冬になると風邪やインフルエンザ等の感染症が流行するのも、「冷え」による免疫力の低下が要因の一つと考えられます。

☆体を温める食品



玉葱、大根、人参などの根菜類



ねぎ、生姜、ニンニクなど

※牛蒡や蓮根はカリウムが多いので要注意！