

健康だより

免疫力を高める食事で病気に強い体づくり！

病原菌やウイルスが流行しても、誰もが感染するわけではありません。

免疫力が正常に働いていればウイルスには感染しづらいもの。

しかし加齢やストレス、食生活が乱れたり、栄養が偏ったりしていると免疫力は低下してしまい、ウイルスにも感染しやすくなるので、注意が必要です。免疫力を高めるためにはストレスを解消する、体温を高く保つ、適度に運動するなどの方法がありますが、特に毎日の食事は大切です。

「健康的な免疫力を整えるおすすめの食材」

健康的な免疫力を整えるには、バランスのいい食事をするのが大切です。



① 肉、魚、卵、大豆製品、乳製品

体の細胞や免疫物質を作るたんぱく質をとることで、免疫の働きが維持できます。

② 緑茶、ココア、赤ワイン、そば、野菜、果物

抗酸化物質であるポリフェノールは白血球の働きを高めるほか、活性酸素を除去する作用があるので、健康的な免疫力を整えるだけでなく老化対策にもなります。

③ 緑黄色野菜

ビタミンAは細菌やウイルスを殺すリンパ球や食細胞を増強して、健康的な免疫力を高める働きがあるとされています。

④ きのこと

食物繊維に加え、β-グルカンというきのこ特有の成分が含まれており、リンパ球や食細胞を刺激して健康的な免疫力を整える働きがあります。

⑤ 納豆や漬物、ヨーグルト、味噌、醤油といった発酵食品と食物繊維

腸内環境を整える作用が期待できます。発酵食品に含まれる乳酸菌は、腸内の善玉菌の増加と、悪玉菌を抑制する働きを持っているのです。

腸内環境の改善には、食物繊維も欠かせません。野菜やきのこのほか、いも類や豆類、果物といった物も積極的にとるようにしましょう。

参考：“免疫力を高める食事で病気に強い体づくり！専門家おすすめのレシピを紹介”（自然免疫応用技研株式会社）
“免疫力を高めるための食材選びや食べ方”（メディカルケア内科）
“免疫力を高める食事とは” 健康長寿ネット（公益財団法人長寿科学振興財団）