

管理栄養士・西内先生おすすめ

## 免疫力 UP!! ためしてみよう!

尚絅学院大学健康栄養学群で臨床栄養学を担当している管理栄養士・西内美香先生に免疫力を高める食べ物について紹介していただきました。

~~~~~

 バランスの良い食生活・・・主食（ご飯やパン、麺類）と主菜（肉や魚、卵、大豆製品など）と副菜（野菜、海藻、きのこ類）と果物や乳製品などとれていますか？

・・・とはいうものの、では実際何がお勧め？

### 免疫力と食事を考えた時、Key Word は「腸内環境」

腸内に6割あると言われていた免疫細胞は、外敵の侵入に備えています。  
その働きを維持するためには、食生活が非常に大事。  
食生活次第で、腸内の免疫力を上げることができます。



免疫力を高めるものとして、ヨーグルトやネバネバ食品の納豆やメカブや長芋、にんにくやねぎ、キノコ類がお勧め!!

#### 具体的には

- ① ヨーグルトに含まれる**乳酸菌**や**ビフィズス菌**は、腸内環境を整え、免疫力を高めてくれます。
- ② 納豆に含まれる**納豆菌**は、腸の上皮細胞を活性化させ、さらに納豆に含まれる**スペルミジン**と**ポリグルタミン酸**も免疫機能を調整してくれます。一石二鳥ですね。
- ③ メカブなど海藻類に含まれる**フコイダン**は細胞を活性化させ免疫力アップしてくれます。
- ④ 長芋に含まれる**ディオスコリンA**は、ウイルスを破壊する力をもっており、インフルエンザウイルスの感染を抑制することが確認されています。コロナ感染への効果はこれからですが、とって

おいて損はないと思います。

- ⑤ にんにくや葱に含まれる**アリシン**は、免疫細胞である「NK細胞」を活性化させます。
- ⑥ ねぎは焼くことで、免疫調節効果が上がります。ねぎは部位によって成分の特徴が異なりますが、青い部分の内側や白い部分の中心部にある**フルクタン**という成分は、腸管内の免疫細胞に作用して、免疫調節力を最適に保ちます。ねぎは是非簡単焼きねぎで！！
- ⑦ キノコ類（えのき・しいたけ・しめじ）に含まれる**β-グルカン**は、葱に含まれるフルクタン同様、免疫調整作用があります。

以上、様々なお役立ち成分をご紹介しました。

## そこで、 腸内環境を良くして免疫力 UP!! 超(腸)簡単なメニューを考えました。

卵入りメカブかけご飯にキノコのニンニク炒め、納豆ご飯、焼きねぎ、長芋ときゅうりの酢の物などいかがでしょうか？そしてデザートにフルーツ入りヨーグルト。こんな簡単メニューでもバランスのとれたメニューです。

また、キノコのニンニク炒めを多く作り過ぎて余ったので、それにツナ缶を加えてトマトソースで煮込み、ショートパスタにしてみました。



卵入りメカブかけご飯



キノコのニンニク炒め



納豆ご飯



焼きねぎ



長芋ときゅうりの酢の物



フルーツ入りヨーグルト



キノコ炒めのアレンジ  
ショートパスタ

食材は一度に全部ではなく、毎日どれか少しずつで構いません。長期的に摂取することがお勧めです。

そして、「摂取カロリーを通常の70~80%にする」のも効果的なそうです。

## 最後に、こんな方法も。

🐶 よく笑う・・・友達同志でやりませんか？「にらめっこしましょ！笑うと負けよ！あっ・ぶっ・ぷ」(笑)

🐶 規則正しい生活・・・睡眠をしっかりとりましょう！！

🐶 風邪やケガに気をつける・・・体における炎症は免疫抑制細胞を誘導してしまう。

つまり免疫が落ちるので、風邪をひかないように「手洗い、うがい」をしっかりと。



適度な運動で体温 UP・・・適度な運動は血流を促し体温上昇させます。

体温が1℃上がると免疫力は5～6倍になると言われています。

上半身はペットボトルを用いるレジタンス運動、

下半身はティッシュ BOX を床に置き、それを踏まないように左右に足踏み 30 分。

これらならお家にあるもので、お部屋の中で TV を見ながらできますね。

尚絅学院大学総合人間科学系健康栄養部門

准教授 西内 美香