

体を守る栄養素

尚絅学院大学健康栄養学類 准教授 木村ふみ子

風邪予防に関わる栄養素の役割をまとめました
オススメ食品もあわせて紹介！

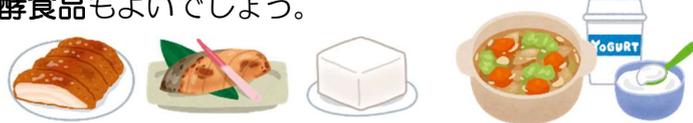
【エネルギー】

生きるには、エネルギーが必要。自宅で過ごす身体活動が少ない人でも、一日 20代男性で2,300 kcal、女性で1,700 kcalは必要（個人差あり）

風邪で発熱したときもエネルギーを使います。体脂肪は食べられないときのための蓄え。多過ぎもいけません、少なすぎも問題です。

【タンパク質】

筋肉のもとになる**栄養素**。エネルギーが足りないと、体内で糖（グルコース）にされちゃいます。**魚や肉、乳製品、卵、納豆や豆腐**などに豊富です。吸収・代謝にもエネルギーを使うので、体力が落ちてからの補給には、**煮込んだスープや、ヨーグルトなどの発酵食品**もよいでしょう。



【ビタミンA】

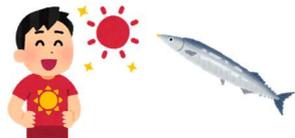
目のビタミンとして有名なほか、細胞が増えるのにも関わり、**体を守る細胞のはたらきを助けます**。

ビタミンAは動物性食品に含まれるレチノールのことを指します。**緑黄色野菜（ニンジン、かぼちゃ、菜っ葉などの色の濃い野菜）**や**ミカンやカキ**に含まれるカロテノイドは、体の中でビタミンAに変わります。



【ビタミンD】

骨を丈夫するビタミンで、魚や卵に豊富。**血液のビタミンDが低いと肺炎になるリスクが高い**との報告など、免疫との関わりが注目されています。サプリメントは過剰症の心配があるので慎重に。耐用上限量は一日100 μgです。**日光を浴びるとヒトでも合成できる**、ちょっと変わったビタミンです。朝一番の日光は、代謝機能のスイッチとしても大事。休校中は天気の良い日に通学代わりに20分程度以上の散歩を。



【ビタミンE】

抗酸化が仕事です。ウイルスを攻撃する「炎症反応」で**酸化状態になってしまった体を回復**すると言われてます。**サラダ油やマヨネーズ**など、植物油を使った食生活で必要量をとれます。（油もまた大事な栄養素を含んでいるのです！）心配な方には、**アボカド、キウイ、ナッツ類**などがおすすめ。



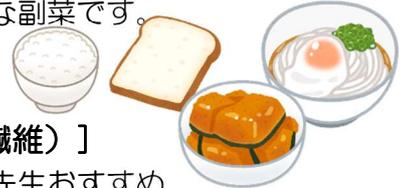
「バランスよい食事」？

誰にでも適した、完全なバランス食は・・・たぶん、ありません。取り込んだ栄養素を使い、環境にあわせて、やりくりするのが生体です。でも、栄養素について少し学んでみませんか？自分にあった食事をみつけるヒントがあるかも！

【炭水化物（糖質）】

デンプンを作る**グルコースは脳や血球にとって大事な大事なエネルギー源**。糖の摂りすぎは脂質になるのに、脂質から糖には戻れない。

ご飯や、パン・めん類など小麦製品は、タンパク質も摂れる大事な主食。**イモ類やカボチャ**は、繊維やビタミンが豊富な副菜です。



【炭水化物（食物繊維）】

『管理栄養士・西内先生おすすめ

免疫力UP!! ためしてみよう!』でもオススメ中。**腸管の健康を支える働き**の他に、糖質を摂取したときの急激な血糖値上昇をおだやかにします。

野菜、海藻、イモ、豆、キノコといった食品に豊富。



【ビタミンB群】

糖質や脂質をエネルギーにするなど、代謝反応を助ける栄養素たち。ビタミンB₁の多い食品として**豚肉**が有名です。**B群は全部で8種類**もあり、一つ一つ意識するのは大変。でも、主食、主菜、副菜、汁物でできた食事なら、まず問題ないでしょう。レバーやまるごと食べる魚、玄米やシリアルなど胚芽を含む主食、納豆など大豆製品、ナッツ類に多いです。



【ビタミンC】

霊長類やモルモットなど一部の動物以外は、自分で合成できる大事な生理活性物質。皮膚の合成に関わる他、生体防御の主役、**白血球に大量に貯蓄**されているので、風邪予防が期待されてます。**イチゴやミカンなどの果物や、キャベツやニンジン**などの野菜の他、**ジャガイモやサツマイモ**にも含まれます。変わったところでは、**市販の茶飲料**にも酸化防止剤として添加されてます。健康栄養学類の学生実験で測定した茶飲料のビタミンC量は、約20 mg/100g。500 mLなら100 mgと成人の推奨量に匹敵！ビタミンCは保存中に失われやすいのが玉にキズ。茶飲料を買ったら冷暗所で保存し早めに飲もう。



【ミネラル】

ナトリウムやカリウムなど、大事なミネラルはたくさんありますが、風邪予防に特に関わりあるのが、**鉄と亜鉛**。**肉や魚のほか、穀類や豆類**が大切な供給源です。