

ウイルスや細菌からからだを守る —食事編—

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどウイルスや細菌から体を守るためには、やはり体が健康でなくてはなりません。特に、免疫力を高めることは重要です。今回は免疫力を高める一つとして「食事」についてお伝えします。

🌟😊 免疫とは・・・

- 身体の敵は、細菌やウイルスなどの異物（抗原）です。
この敵から身体を守る機能を**免疫**といいます。
自己防衛機能のことです。
- 免疫細胞がこの機能を支えています。
- 免疫力アップとよく言われますが、免疫の機能を高めることを意味します。

免疫力低下の要因

ストレス	生活が不規則
睡眠不足	激しい運動をする人
高齢者・乳幼児・妊婦	栄養が偏っている 低栄養・過剰栄養

病気にかかりやすい
太りやすくなる
肌荒れなど体に不調が出る
疲れやすい
アレルギー症状が出やすくなる



🌟😊 免疫機能を高めるPOINT



🌟😊 免疫機能を高めるための食事

基本は・・・この形です！！



バランス良い食事

主食、主菜、副菜が整い、栄養が偏らないことが大切です。3食、バランス良く食事をすることは健康維持にも繋がります。

腸内環境を整えましょう

腸には栄養素の消化吸収を行うだけでなく、免疫機能もあります。免疫機能の重要拠点は「腸」です！腸内環境をよくすることで免疫力を高めることができます。

よく噛んで食べましょう

よく噛むことで唾液が分泌されて、消化吸収を助けてくれます。また、唾液は殺菌作用があり、外から入ってくるウイルスから体を守っています。



意識すべき栄養素

免疫力をアップするためには、多くの栄養素が関連しています。**バランス良い食事を基本に、下記栄養素を意識して取り入れてみましょう。**

エネルギー

エネルギーが不足すると体温が低下します。その結果、免疫細胞の活動が低下します。**ごはん、麺、パン類などの炭水化物や油などの脂質に多く含まれています。**

目安量：1食に両手にのる程度。



たんぱく質

たんぱく質は免疫細胞の主な成分となる大切な栄養素です。**肉や魚、卵、大豆製品、牛乳、乳製品に多く含まれています。**

目安量：1食に片手にのる程度。



ビタミンA, C, E

抗酸化作用があり、免疫力低下の予防に役立ちます。

ビタミンA：レバーやうなぎ、チーズ、卵、人参、ほうれん草、南瓜

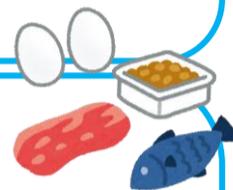
ビタミンC：キウイやいちごなどの果物やピーマン、ブロッコリー、いも類

ビタミンE：アーモンド、らっかせい、たらこ、**に多く含まれています。**



亜鉛・セレンなどのミネラル

免疫細胞を傷つける「活性酸素」の働きを抑え、免疫細胞を守ります。**あかきやうなぎ、肉や魚などに亜鉛が多く含まれています。**



乳酸菌・発酵食品

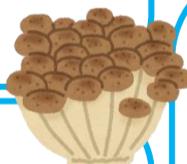
善玉菌を含み、健康に役立ちます。**ビフィズス菌や乳酸菌を含むもので、ヨーグルト、チーズ、納豆、キムチなどの漬物などに含まれています。**

*これらの菌は、腸内に長い間存在しますが、とどまることはないので、毎日摂取することがポイントです！



ビタミンD

健康な骨、筋肉、歯のために必要な栄養素です。筋肉を保護し、くる病、骨軟化症、転倒を防ぐのにも重要です。最近では、免疫システムの一部を担っていることが明らかにされています。**きのこや鮭などに多く含まれています。**



水

外気に触れている鼻や喉は細菌やウイルスが侵入してこないように粘膜で覆われています。体の水分量が不足すると粘膜が乾燥して、ウイルスが侵入しやすくなります。そのため、**しっかり水分をとりましょう。**

食物繊維

水溶性食物繊維は腸内細菌である善玉菌のエサとなります。そのため腸内環境を整えてくれます。**大麦や雑穀、きのこ、海藻類に多く含まれています。**

野菜の目安量：1食に両手にいっぱい。
温野菜なら両手1杯、生野菜なら両手いっぱい



簡単！様々な栄養がとれちゃう！

鮭の味噌炊き込み麦ごはん



【材料】	2人分
・米	1合
・押麦	15g
・生鮭	1枚
・しめじ	1/2袋
・味噌	小さじ2
・砂糖	小さじ1
・めんつゆ	小さじ2
・酒	大さじ1
・みつば	適宜
・水	1合米を炊く分量

- 【作り方】
- ①お米をとぎます。
 - ②しめじは石づきをとり、ほぐしておきます。
 - ③①を炊飯器に入れて、押麦をいれて、水と全ての調味料を入れます。
 - ④③に②と鮭を入れて炊飯器のスイッチを押す。
 - ⑤炊きあがったら、鮭をほぐして器に盛り付けて、みつばを添えて出来上がり。

1人分当たり
エネルギー：392kcal、たんぱく質：11.8g、脂質5.1g、炭水化物：66.7g、
食物繊維：2.1g、食塩相当量：1.5g

鮭がたっぷり入った味噌を使った炊き込み麦ごはんです。腸内環境を整える発酵食品である味噌と水溶性の食物繊維の大麦、ビタミンD豊富なしめじや鮭が入った炊き込みごはんです。