

免疫力アップの食生活

栄養管理室



もくじ

- 免疫力アップには食事が重要な理由
- 腸内環境を整える食事とは？
- プロバイオティクスとは？
- プレバイオティクスとは？
- 免疫力を高めるためにビタミンを摂取しましょう
- 免疫力を高めるためにたんぱく質を欠かさず食べましょう
- まとめ：免疫力アップのための食事について



免疫力アップには食事が重要

- 腸には免疫細胞の約70%が集中しているため、腸が健康だとウイルス感染しづらいといわれています。

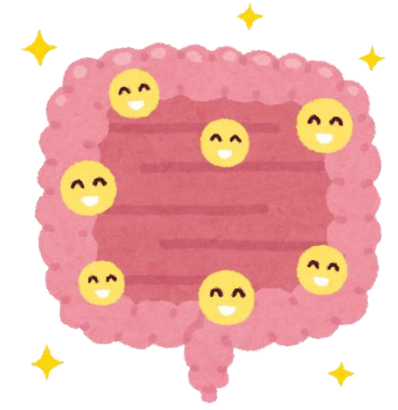


- 特に毎日の食事が大切です。

不規則な生活や偏った食生活では腸内環境が悪化し、悪玉菌が増えていきます。悪玉菌は腸内を腐敗させたり有害物質を作る菌です。悪玉菌が増えると免疫力が落ち、ウイルスに感染しやすくなるため、腸内環境を整えて、ウイルスに負けない強い体を作りましょう。



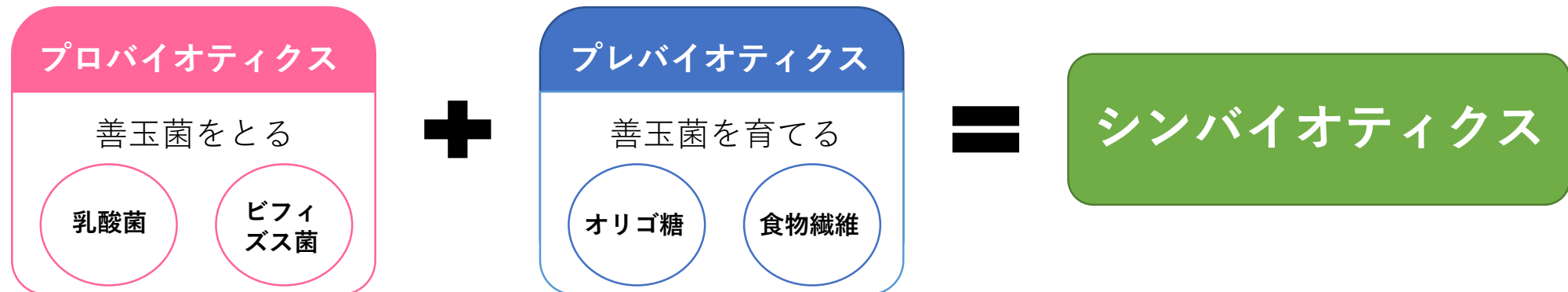
腸内環境を整える食事とは？



- 善玉菌を増やす発酵食品（プロバイオティクス）をとる
- 腸内環境を整える食物繊維・オリゴ糖（プレバイオティクス）をとる

⇒ プロバイオティクス食品とプレバイオティクス食品をバランスよく摂取する、

あるいは双方の作用をもつ食事や機能性食品を摂取して腸内環境改善にアプローチすることを『シンバイオティクス』といいます。



プロバイオティクスとは？

健康に有用な作用をもたらす生きた**善玉菌**を摂取すること。
腸内にある程度の期間は存在しても住み着くことはないため、
毎日続けて摂取し、腸に補充することが大切。

- 主な食品(発酵食品)

納豆、みそ、しょうゆ、漬物、ヨーグルトなど

ビフィズス菌や**乳酸菌**を含むもの

※漬物の摂り過ぎは塩分摂取過多に繋がります



⇒ 発酵食品を毎日の食事に取り入れてみましょう。

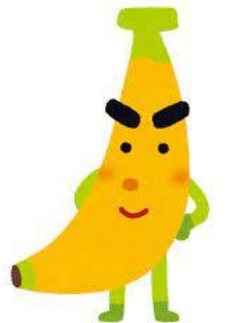
プレバイオティクスとは？①

腸内に住む善玉菌のエサとなる **オリゴ糖・食物繊維** を摂取することで善玉菌を増やして、腸内環境を整えること。

- オリゴ糖を含む主な食品

大豆、たまねぎ、ねぎ、にんにく、アスパラガス、バナナなど
(市販されているオリゴ糖でも簡単に摂取可能です。)

※急激に取り過ぎるとお腹を壊すこともあると言われていますので、
徐々に摂取量を増やしていくようにしましょう。



プレバイオティクスとは？②

- 食物繊維を含む主食品
穀物、芋、豆、野菜、果物、海藻・きのこ類など
- 目標量（18～64 歳）：男性 21 g以上、女性 18 g以上 「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

※日本人は約30%不足しているといわれている。

- 食物繊維を上手に摂るには？
 - 1日のうち1食の主食を玄米ごはん、麦ごはん、胚芽米ごはん、全粒小麦パンに変える
 - 大豆、切り干し大根、さつまいも、カボチャ、ごぼう、たけのこ、おからなどの煮物（100g/食程度）を取り入れる
 - 和え物は加熱調理した野菜を取り入れる
 - 野菜、きのこ類、海藻類など具だくさんの味噌汁を作る
 - 付け合わせにブロッコリー（30g/食）を添える



免疫力を高めるために ビタミンを摂取しましょう！

- ビタミンの作用

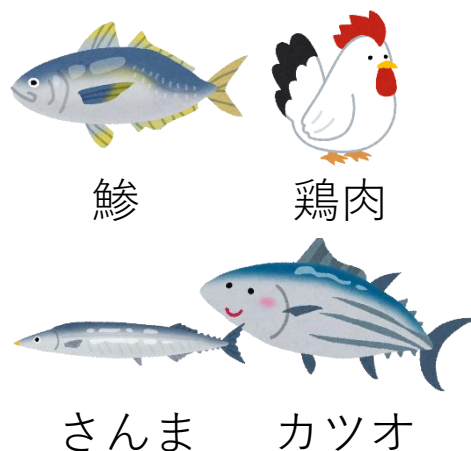
健康維持に必要な成分。他の栄養素がうまく働くための潤滑油。

- 免疫力を高めるビタミン

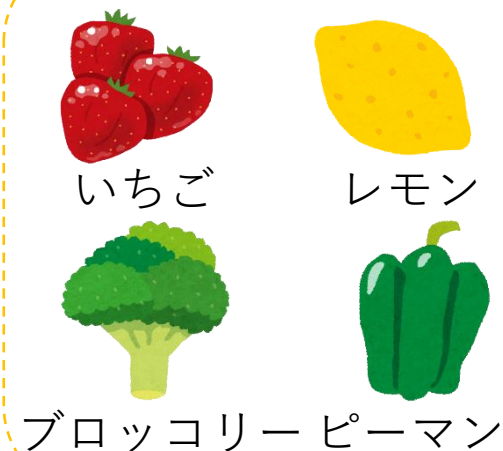
ビタミンA



ビタミンB6



ビタミンC



ビタミンE



免疫力を高めるために たんぱく質を欠かさずに食べましょう！

- たんぱく質の作用

体の筋肉や臓器などを作り、免疫細胞を作る成分もある。肉料理中心で野菜が少ない食事ばかりだと悪玉菌のエサになる肉類のたんぱく質が過剰に摂取されてしまいます。偏らないように1日の中で上手に組み合わせて食べましょう。

<一日の目安量>

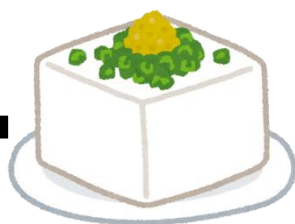
※疾患をお持ちの方は医師に相談のうえ摂取しましょう



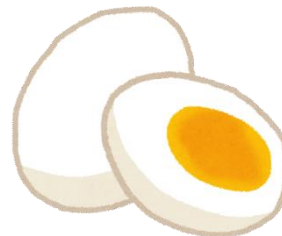
魚 80 g



肉 60 g



豆腐 100 g



卵 1 個



牛乳 200 ml
またはヨーグルト 1 個

まとめ

免疫力アップのための食事とは？

偏りのある食事は悪玉菌の増殖を促し、腸内環境を悪くすると言われています。また、食べ過ぎや不規則な食生活も腸内環境の悪化につながりやすいため、下記のポイントを参考にしてみましょう。

☆ポイント★

- 食事は1日3食とする
- 毎日同じ時間帯に食事をする
- 朝昼夕のボリュームを同じにする
- 「主食・主菜・副菜」の食材が
含まれた食事を心がける
- **腸内環境を整える食事を心がける**

