

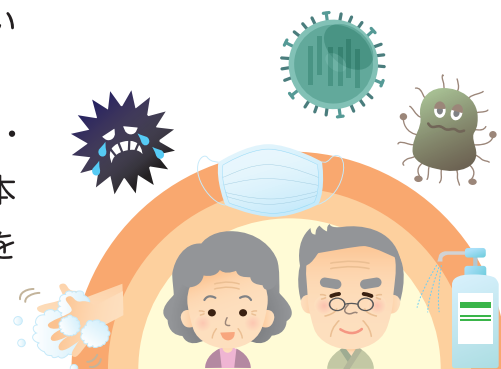
栄養だより

免疫力について

昨今、新型感染症が世界中で猛威を振るっており、終息の見えない日々不安を感じている方も多いのではないのでしょうか。

感染症を予防するためには、手洗いや咳エチケットを行い、ウイルス・細菌といった病原体が体内へ入らないよう侵入を防ぐことが基本です。また、感染症にかかりにくくする、万一かかった場合に身体を健康な状態に戻す力、「免疫力」も重要です。

今回は、免疫力を高める方法をいくつかご紹介します。



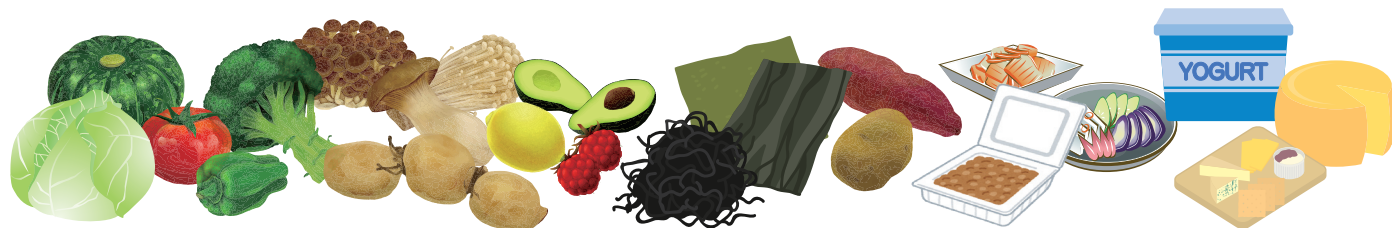
①腸内環境を良好に保つ

体内にある免疫細胞の多くは、腸に集まっているため、免疫力を高めるには腸内環境を整えることがとても重要です。腸内環境が良いというのは、腸内細菌のバランスが善玉菌優勢になっていることです。普段から善玉菌を含む発酵食品や、腸内細菌のバランスを整える食物繊維を含む食品を積極的に摂りましょう。

【オススメの食品】

食物繊維が多く含まれる食品：野菜類、果物類、きのこ類、海藻類、芋類など

発酵食品：納豆、キムチ、ぬか漬け、ヨーグルト、チーズなど



②栄養バランスの良い食事

毎食、主食（米飯・パン・麺など）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）・副菜（野菜・海藻・キノコなど）を揃えることで痩せや低栄養を予防し、免疫力に関わる栄養素を必要量摂ることができます。



特に、たんぱく質は免疫細胞を作る成分でもあります。肉・魚・卵・大豆製品などは毎食 1 ～ 2 品とりいれると良いですね。

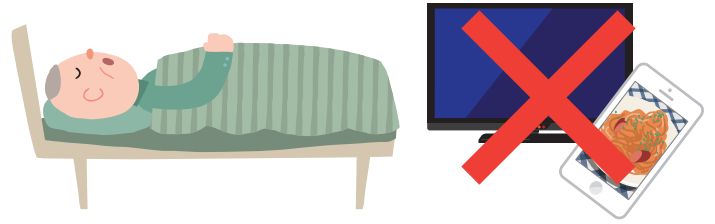


③質の良い睡眠

質の良い睡眠は副交感神経が優位になるなど、免疫力アップが期待されます。

睡眠の質を高めるためには、

- 就寝前にはテレビやスマートフォンは見ない
 - 朝日を浴び、朝食をしっかり食べる
 - 毎日同じ時間に目覚め、同じ時間に寝る
- などが効果的とされます。



④体を温かく保つ

免疫力をつかさどる成分のひとつに白血球があります。血液中の白血球は、血流によって全身をめぐる免疫機能を発揮しています。しかし、体温が下がると血流が滞り、白血球の働きが悪くなり免疫力が低下してしまいます。

予防策として、

- 入浴 (38 ～ 40℃が適温)
 - ウォーキングや適度に汗がでる筋力トレーニング
- などがオススメです。激しい運動は、免疫細胞を弱めてしまう要因にもなりますので軽めに行うことが効果的です。



おすすめレシピ キムチと豚バラの煮込みうどん

発酵食品であるキムチと、みそを使用することで免疫力アップ！温かい料理で体を温めましょう！

材料 (1 人分)

うどん		1 玉
豚バラ薄切り肉 (一口大)		70g
白菜キムチ		40g
小松菜		1 株小 (約 40g)
卵		1 個
一味唐辛子 (お好みで)		適量
A	┌	
	└	ごま油 小さじ 2
		しょうが (みじん切り) ... 1/2 かけ
B	┌	
	└	みそ 小さじ 2
		みりん 小さじ 1

作り方

- ①鍋に A を入れ、豚バラ肉・白菜キムチを入れ炒める。
- ②水 (200cc) と B を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③うどんは、別の鍋で茹でるなどして温めておく。
- ④②の具材に火が通ったらうどんと一口大にカットした小松菜を入れ、卵を加えて火を通す。
- ⑤最後にお好みで一味唐辛子をかける。

栄養量 (1 人分) : エネルギー 674kcal
たんぱく質 23.7g / 脂質 38.7g
食塩相当量 2.5g

