

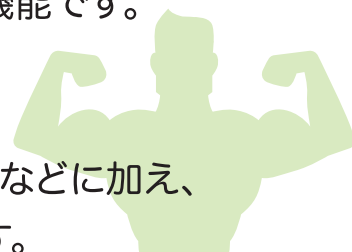
免疫力アップの食事

ホロニクスグループ 栄養管理部

免疫力とは、細菌やウイルスなどの感染症から体を守る自己防衛機能です。透析患者さんは尿毒素の蓄積や貧血、低栄養などの影響を受け、免疫力が低下しやすいことが知られています。

免疫力を維持・強化するためには、規則正しい生活や適度な運動などに加え、食事では免疫能に関与する栄養をバランス良く摂ることが大切です。

栄養の力を活用し、新型コロナウイルス感染症にも負けない免疫力を備えましょう。



免疫力を維持・強化するための食生活ポイント

①適正なエネルギー、たんぱく質※を摂取する

痩せや低栄養、肥満では免疫力が低下しやすく、感染症のリスクが高くなります。

エネルギー：適量の主食（米飯やパン、麺類）量を維持し、適宜油脂（ドレッシングやマヨネーズ、揚げ物など）を取り入れましょう。

たんぱく質：体内での利用効率の良い良質たんぱく質（肉、魚介類、卵や豆類、乳製品）を中心に摂取しましょう。



※適正なエネルギー、たんぱく質摂取量は、年齢や体格、活動量などによって異なります。詳しくは管理栄養士にお尋ねください。

②腸内環境を良好に保つ

免疫細胞の多くは腸に存在すると言われています。

腸内環境を整えることは、免疫細胞を活性化させて免疫力を高めることに繋がります。

以下の食品は、良好な腸内環境を保つために必要な善玉菌に関与する食品です。

●善玉菌を含む食品：

（ヨーグルトや納豆、味噌などの発酵食品、乳酸菌飲料）

●善玉菌を増やす働きがある食品：（食物繊維※、オリゴ糖）



※比較的カリウムが少なく、食物繊維が多い食品： ごぼう、オクラ、ブロッコリー、きのこ類、こんにゃくなど
（野菜やきのこ類は、茹でごぼし、もしくは水さらしを行いましょう）



※ヨーグルトはリンを多く含みます。血清リン値が高い方は、摂取頻度や量が多くなりないようにしましょう。

※納豆はカリウムを多く含みます。血清カリウム値が高い方は、摂取頻度や量が多くなりないようにしましょう。またワーフリンを内服中の場合は薬効を低下させてしまうため、食べないようにしましょう。



③抗酸化作用のあるビタミンを摂る

体内で活性酸素の産生が多くなると、細胞に傷害を与え、免疫力低下や動脈硬化、がんなどの発症に関係すると考えられています。以下のビタミンには、過剰な活性酸素の産生を抑える働き（抗酸化作用）があり、免疫力低下に対する予防効果が期待できます。



※リンやカリウムを多く含むものもあります。摂取頻度や量に注意しましょう。
※サプリメントを含めた健康食品は特定成分が濃縮した製品であり、過剰症のリスクがあります。それらを利用する場合は、事前に管理栄養士にご相談ください。

免疫能が正常に機能するためには、多くの栄養成分が総合的に作用する事が必要です。ある特定の栄養素や食品に偏ることなく、栄養バランスの摂れた食事を摂るようにしましょう。



ビタミン A

レバー、鰻、まぐろ（脂身）、ほたるいか、卵 など



β-カロテン

（体内でビタミン A にかわる）

緑黄色野菜など



ビタミン C

ピーマン、柿、苺、オレンジなど



ビタミン E

アーモンドや落花生、植物油（べにばな油、コーン油など）



透析食レシピ紹介



「ぶりの揚げ焼き 香味ダレ」

ぶりはリンが少なく、たんぱく質が多い食品です。また酸味の効いた香味ダレにより、食欲増進効果が期待できます。

材料（2 人分）

- ぶり80g×2 切れ
- 片栗粉6g(小さじ 2)
- 油12g(大さじ 1)
- 青ねぎ4g
- 生姜3g
- A
 - 濃口醤油6g(小さじ 1)
 - 砂糖6g(小さじ 2)
 - 酢10g(小さじ 2)
 - ラー油1g(小さじ 1/6)
 - いりごま..... 3g(小さじ 1)
- トマト(添え) ...40g(小 1/3 コ)

作り方

- ①青ねぎは小口切りにし、生姜はすりおろす。
トマト(1/3 コ)は4等分に切る。
- ②ボールに A を入れて混ぜ、①の青ねぎと生姜も加えて絡め、香味ダレを作る。
- ③キッチンペーパーでぶりの水気をふき取る。3 等分に切り、両面に片栗粉をまぶす。
- ④フライパンに油を熱し、ぶりの表面にこんがり焼き色がつく程度に両面を揚げ焼きにする。
- ⑤ぶりに火が通ったら、皿に盛り、②の香味ダレをかける。トマトを添えて完成。