



免疫力を高める食事

朝晩の冷え込みが強まり、空気も乾燥するこの時期は、風邪やインフルエンザ、さらに新型コロナウイルス感染症など、さまざまな感染症が

流行しやすくなります。

このような感染症を予防するために今回は、免疫と食事の関係についてお伝えします。



免疫とは

免疫とは体内に侵入した病原体を撃退し、体を守る仕組みのことです。人の体には病原体を取り込んで排除する「食細胞」（マクロファージ、好中球）やがん細胞を攻撃する「NK 細胞」、そして過去に感染した病気にかかりにくくする免疫獲得を助ける「ヘルパー T 細胞」などがあります。それらを総称して「免疫力」と呼んでいます。



● バランスよく、定期的に食べることが最重要

主食（ごはん・パン・麺など）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）・副菜（野菜・海藻・きのこなど）がそろった食事を、1 日 3 回、できるだけ同じ時間にとりましょう。体内時計が整い、免疫力も維持されやすくなります。

● 免疫に関わる主な栄養素

食品名	特 徴	多く含まれる食品
タンパク質とアミノ酸	・ 人体の重要な構成成分の 1 つ ・ 免疫細胞や抗体などの材料になる	肉類、魚、豆腐、卵、乳製品
ビタミン A	・ 皮膚や粘膜、目を守りウイルスや細菌の侵入を防ぐ ・ 不足するとバリア機能が弱くなり感染しやすい	レバー、人参、ほうれん草
ビタミン C	・ 皮膚や細胞のコラーゲン合成に必須で体のバリア機能を維持 ・ ビタミン E と協力し抗酸化作用により免疫細胞を守り、免疫力を維持	緑黄食野菜、果物
ビタミン D	・ 免疫細胞の働きを調整（過剰な炎症反応を抑える）	魚類、卵、きのこ類
セレン	・ 抗酸化作用により免疫細胞の働きを保つ ・ 甲状腺ホルモンの代謝にも関与し、体の調子を整える	肉類、魚介類
亜鉛	・ タンパク質と結合し効果を発揮 ・ 欠乏により免疫機能の障害がおこる	肉類、大豆・大豆製品

●体を温める「温活」も効果的

体が冷えると血流が悪くなり、免疫の働きを妨げると言われています
温かい汁物や生姜・ねぎなどの体を暖める作用のある食材を取り入れ、
冷たい飲み物は控えるなど、日々の工夫で体を冷やさない食習慣を続けましょう。



免疫力を高めるだけでなく、手洗い・うがい・消毒・マスク着用といった感染予防も重要です。
体の内側と外側の両方から病気の感染を防ぎましょう。

本日のレシピ 具たくさん豚汁

主菜と副菜を兼ねた頼れる1品!

材料(2人分)

さつまいも(小) …1/2本(約80g)	A
長ネギ ……1/3本(約40g)	味噌 …大さじ1/2(9g)
絹さや ……6枚(約20g)	醤油 ……小さじ1(6g)
人参 ……1/4本(約40g)	塩 ……塩 0.5g
舞茸 ……1/2パック(約40g)	おろし生姜
豚肉口ス ……120g	……大さじ1(約15g)
ごま油 ……小さじ1(4g)	
水 ……1.5カップ(300ml)	



作り方

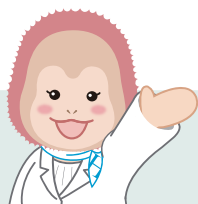
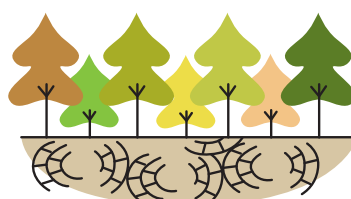
- 1 さつまいもをラップでくるみ、600wのレンジで3分加熱します。
粗熱が取れたら乱切りにします。
- 2 長ネギ、絹さやを斜め切り、人参をいちょう切りにし、舞茸は手で一口サイズに裂きます。
- 3 底の厚い鍋にごま油をしき、人参、さつまいも、舞茸を入れ中火で炒めます。
- 4 舞茸がしんなりしたら豚肉を加えさらに炒めます。
- 5 豚肉にある程度火が通ったら、長ネギと水を加え加熱します。
- 6 具材に火が通ったら絹さやとAを加え、一煮立ちしたら完成です。



栄養量(1人分)エネルギー：256kcal

たんぱく質：13.6g 脂質：14.2g

炭水化物：21g 食塩相当量：1.3g



豚肉のうまみと生姜の風味が加わることで、だし汁を使わなくても少ない調味料でおいしい豚汁が作れます。