お悩み・目的別 食事法

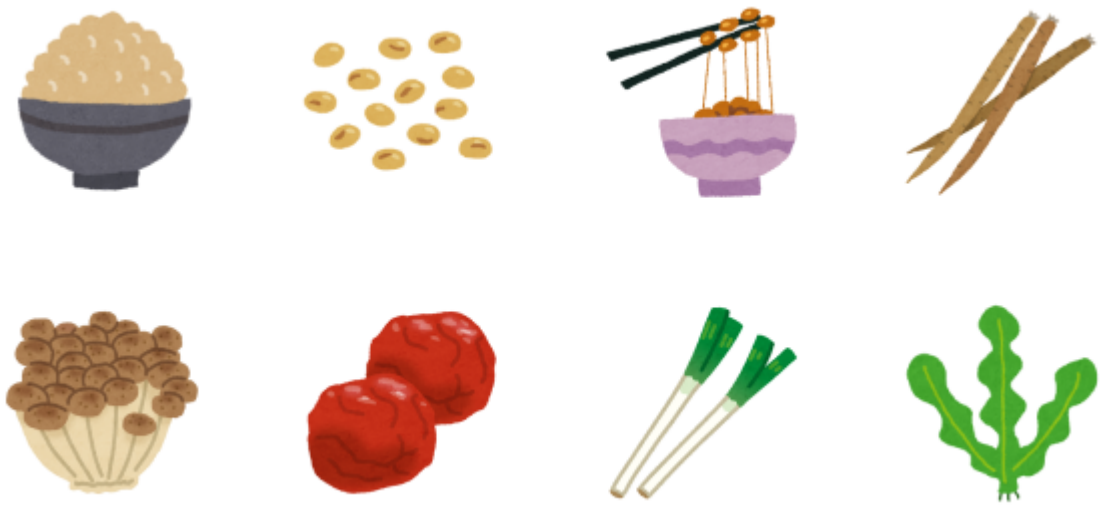
現代人に多い悩み　高齢者の悩み　免疫とアレルギー　健康・美容の増進

免疫を高める（風邪など感染症の予防）

監修
医学博士 根本英幸
管理栄養士 石井尚美

私たちの身体には日々、病気の原因となる細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれています。免疫は、細菌やウイルス、がん細胞などの異物から、自己の身体を守る働きがあります。また免疫の低下は、老化の進行にも影響します。
特に小腸にはパイエル板などの免疫に関わる組織があり、腸内環境は免疫力に大きく影響します。食生活に気を付けることで、腸内環境を整え、免疫力を整えましょう。

おすすめの栄養成分と食品



１．主食は未精白穀物にします。

未精白穀物には、白血球などの免疫にかかわる細胞の働きに必要なビタミンB群が豊富です。

●玄米、分づき米、玄米発酵食品、全粒粉で作ったパンや麺類、そば

２．腸内環境を整える食物繊維が豊富な食品を取ります。

●玄米、玄米発酵食品、豆類、野菜類、海藻類、きのこ類

3.腸内環境を整える発酵食品を取ります。

●みそ、納豆、漬物など

4.腸内環境を整えるオリゴ糖、もしくはオリゴ糖を含む食品を取ります。

●大豆、玉ねぎ、ごぼうなど

5.小腸のパイエル板を刺激し、免疫力を高めるβグルカンの豊富なきのこ類を取ります。

●椎茸、舞茸、しめじ、えのきだけなど

6.同様に、パイエル板を刺激し、免疫力を高めるビフィズス菌・乳酸菌を取ります。

7.自律神経のバランスが交感神経優位になると、免疫力が低下します。

交感神経を抑え、副交感神経を優位にする食品を摂りましょう。

●辛い（ネギ、ショウガ）、すっぱい（梅干、レモンなど）、苦い（春菊、ゴーヤ、セロリなど）

8.免疫細胞の主成分である良質のたんぱく質を取ります。

●大豆、豆類、豆腐、納豆など

9.口・鼻の粘膜は異物の侵入を防ぎます。粘膜を強化するβカロテンを取ります。

●緑黄色野（人参、かぼちゃ、ピーマンなど）

10.免疫細胞の働きを強化するビタミン、ミネラルを取ります。

●野菜類、きのこ類、海藻類

11.副食は「ま・ご・わ・や・さ・し・い・こ」を上手にとりいれましょう。

●まめ、ごま（種実類）、わかめ（海藻）、やさい、さかな（魚介類）、しいたけ（きのこ）、いも類、はっこう食品

控えめにしたい食品

1.
肉類や乳製品は控えます。動物性のたんぱく質や脂肪は悪玉菌のエサとなるので、腸内環境が悪くなり、免疫力にも影響を及ぼします。

2.
冷たいものは控えます。冷たいものを食べると体が冷え、血管が収縮することで、自律神経が交感神経優位となり、免疫が低下します。

食事と生活習慣のポイント

1. 体温が低いと免疫力が低下します。入浴、筋肉を使う運動など、体を温める取り組みをしましょう。
冷え性対策の食事法はこちらから

2.
睡眠不足は、自律神経が交感神経優位になり、免疫が低下します。睡眠不足にならないようにし、また体を修復する時間といわれる午後10時から午前2時の4時間は、できるだけ寝るようにします。

3. ストレスは自律神経のバランスを乱すので、ストレス解消を心がけます。