

お悩み・目的別 食事法

免疫とアレルギー

アレルギー

監修

医学博士 根本英幸

管理栄養士 石井尚美



免疫異常の病気で「ある物質に対する生体の異常な反応」を意味するといわれます。気管支ぜんそく、アレルギー性鼻炎、薬物アレルギー、アレルギー性胃腸炎、じんま疹、湿疹、アトピー性皮膚炎などがあります。食物摂取により、アレルギー症状を引き起こしたり、反復した症状を認める場合は食物アレルギーと言います。食事に気を付けることで、免疫を正常に整えましょう。

おすすめの栄養成分と食品



1.主食は、抗酸化物質の多い未精白穀物にします。体内の抗酸化物質が減少すると、免疫のバランスが崩れます。

●玄米や分づき米、玄米発酵食品、全粒粉で作ったパンや麺類、そば

*ただし胃腸が弱っている場合、玄米食は避けたほうがよいですが、玄米粥や繊維が微粉末となっている玄米粉・玄米発酵食などは適量なら問題ありません。

2.腸内環境を整える食物繊維、オリゴ糖が豊富な食品を取ります。

腸内のビフィズス菌・乳酸菌・酪酸菌が増えると、免疫を整え症状の緩和につながります。

●大豆、野菜、玄米、玄米発酵食品

3.ビタミンB6は、免疫機能を調節し、抗アレルギー作用があります。

ビタミンB6以外のB群を同時に取ると相乗効果が期待できます。

●大豆、玄米、玄米発酵食品

4.副食にも、抗酸化力の高い食品を取ります。

●野菜、海藻類、大豆など

5.ビタミンAは、粘膜を丈夫にしてアレルギーの侵入を防ぎます。

●にんじん、小松菜、春菊、スピルリナ

6.ビタミンCは、炎症にかかわるヒスタミンをブロックします。

●小松菜、カリフラワー、ブロッコリー、ピーマン、レンコン

7.n-3系油脂（ α -リノレン酸）は炎症を抑えるので適量を取ります。

これらの油脂は、酸化しやすいので、加熱しないで取る方が好ましいです。

●しそ油、えごま油、亜麻仁油

8.カルシウムが不足すると、免疫細胞間の情報伝達がうまくできなくなります。ミネラルバランスの良い食品を取りましょう。

●大豆、種実類

9.セレン、亜鉛は、呼吸器粘膜を守る作用があります。

●胚芽米、分づき米

10.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.n-6系の油脂（リノール酸）は炎症を強めるので減らします。

これらを使った料理（揚げ物、ドレッシング）も控えます。

●紅花油（サフラワー油）、綿実油、大豆油、コーン油、ひまわり油

2.トランス脂肪酸（マーガリン、ショートニング）も控えます。

●アルコール、強い香辛料（唐辛子、胡椒など）は、目・鼻・喉の粘膜を刺激するので避けましょう。

3.動物性食品、砂糖、アクの強い食品、冷たいものも、症状を強めますので控えめにしましょう。

4.小麦に含まれるグリアジンは、アレルギーを起こしやすいので控えめにしましょう。

●小麦粉を使ったパン、麺、菓子類

5.もち米に含まれるアミロペクチンも、アレルギーを起こしやすいので控えめにしましょう。

●もち、もち米を使った菓子類

6.同一食品を大量に連続で摂取しないようにしましょう。過食もアレルギーを誘因するので注意しましょう。

食事と生活習慣のポイント



- 1.睡眠不足にならないよう、注意しましょう。
- 2.抗原除去食事療法（抗原となる食品を徹底的に除去します）がありますが、この場合は、除去食品の数が多いと栄養のバランスを失いやすいので、代替食品を注意深く選んで献立を構成する必要があります。
- 3.アレルギー反応の軽い場合には適応しますが、食品交代性食事療法も有効です。
- 4.生の食品よりも、加熱処理したもののほうが安全なので、焼く・煮る・蒸す・茹でるなど、火を通した料理の方が良いでしょう。
- 5.動物性食品は、鮮度の高い食品を選ぶようにします。
- 6.野菜は、アクの少ないものを選びます。
- 7.だしは昆布などを中心にします。

アレルギーの詳しいメカニズム

免疫バランスの崩れとアレルギー

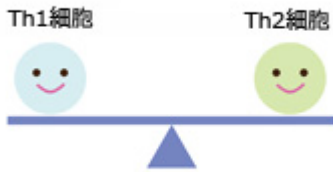
免疫の司令塔の役割を担うT細胞には、Th1細胞とTh2細胞の二種類があります。Th2細胞は異物に対してアレルギー反応を起こし、Th1細胞はアレルギーを抑制する働きがあります。

健康な状態ではこの二つのT細胞のバランスが取れた状態になっていますが、アレルギーを起こしやすい人には、Th2細胞が多いことがわかっています。

Th2細胞が暴走すると、B細胞に抗体（IgE抗体）を産生するように指示を出します。この抗体が肥満細胞と結

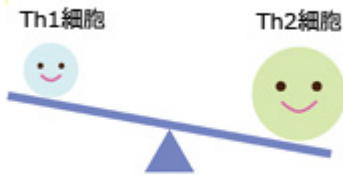
合した状態で抗原に出会うと、ヒスタミンなどの炎症物質をつくります。このヒスタミンがアレルギー症状を発症させます。

健康な状態



Th1細胞とTh2細胞のバランスがとれている

アレルギー



Th2細胞に偏った状態

腸は免疫に関わる大切な臓器

外からの異物に立ち向かい、体を守るのが免疫ですが、外からの異物と密接な関係にあるところが「腸」です。腸は口から入った病原菌が体の内部まで入り込みやすいため、外部からの異物に抵抗する免疫細胞が多く、全身の60%以上が集中しています。

腸の免疫力は、腸内菌叢のバランスによって差が出てきます。腸内の善玉菌が優勢な環境であれば、善玉菌が免疫細胞を強くして、外部から侵入する菌に打ち勝ち、防御する力も強まります。逆に、悪玉菌が多い環境だと、侵入者への防御反応が弱まるばかりではなく、免疫細胞が外界の異物に過敏に反応してしまいます。つまり、アレルギーがひどくなるわけです。

大腸と小腸の二つの免疫システム

最近の研究で、免疫は小腸と大腸の二段階で調整されていることがわかってきました。

小腸では、乳酸菌やビフィズス菌が直接免疫力をアップするように働きます。免疫を担当する細胞の数は小腸の方が大腸の100倍以上と圧倒的に多いのですが、大腸内の腸内常在菌も免疫調節に重要な役割を果たしています。



アレルギーが起きているときは、Th2細胞が暴走している状態です。Th2細胞の暴走の原因の一つに動物性タンパク質や脂質などがあります。これらが十分に消化されないまま腸に届くと、腸内の悪玉菌が増殖し、腐敗物質を産生して腸壁を傷つけます。するとそこでTh2細胞が暴走して、アレルギーの症状も重くなるというわけです。

つまり、腸内の悪玉菌を減らして腐敗物質の産生を抑え、ビフィズス菌などの善玉菌を増やして腸内環境を整えれば、Th2細胞の暴走を抑えてアレルギーの症状を抑えられると考えられます。



腸活を始めたい方へ

管理栄養士・栄養士が教える



健康自然食料理教室

エコロッキングスクール

