

食育ほっとライン

NO.10

ウイルスなどの病原体が体の中で悪さをするのを防いでくれるのが、「免疫力」です。かぜやインフルエンザが蔓延するこの時期を元気に乗り切るには、みずからの免疫力をパワーアップしたいもの。そこで重要なのが、毎日の食事から良質な栄養を摂ることです。今回は、「美味しく食べて免疫力アップ！」を考えます。

2つの免疫力

免疫には、病原体を体内に侵入させないようにする「守りの免疫力」と、病原体を退治する「攻めの免疫力」の二つがあり、この二つの免疫力がバランスよく働いて、からだの健康が保たれています。

●第一段階「守りの免疫力」

鼻や呼吸器などの粘膜(唾液や鼻水等の粘液)、皮膚、腸管といった、直接外界とつながっている部分が担当。外敵の侵入を阻止し、全身のバリア機能を高めている。

●第二段階「攻めの免疫力」

マクロファージや顆粒球、リンパ球などの白血球チームが担当。血液循環に乗って全身をくまなく見張り、病原体を見つけると食べてくれたり、強力に攻撃を仕掛けて掃除してくれる。

免疫力アップの食事とは？

免疫機能を高める栄養素を摂りいれ、バランスの良いメニューにしましょう！！

蛋白質

免疫細胞(白血球チーム)の原料になる。たんぱく質が不足すると免疫細胞が減少し、攻撃力が弱まる。肉、魚、乳製品、卵、大豆製品など。

ビタミン

粘膜強化するビタミンA、代謝機能を高めるビタミンB群、抗酸化作用のあるビタミンC・Eは、食べるかぜ薬。

ミネラル

亜鉛、鉄、銅など。これらの不足により免疫能が低下する。

食物繊維と発酵食品

腸には全身の6割以上の免疫細胞が集まっているため腸内環境を整えることが免疫力アップの近道。

体を温める

あったかメニュー

体を温めると血流がよくなり、免疫細胞がパワーアップ。みそ汁やスープなど温かい汁物や鍋物がよい。

栄養素	作用・摂り方	多く含まれる食品	具体的メニュー
蛋白質	一日にとりたい目安量 肉 50~60g、魚1切、木綿豆腐 1/3 丁、卵1個、牛乳 200cc (赤身の肉や魚は鉄分を多く含む免疫力アップに有効)	肉、魚、大豆製品、卵、牛乳	すき焼き、刺身 卵豆腐、クリーム煮、卵の花
ビタミンA	・皮膚や粘膜を強化・リンパ細胞の働きを強化、抗酸化作用。ビタミンAは動物性(レチノール)と植物性(カロテノイド)が有る。	かぼちゃ、人参、ほうれん草、レバー、鰻	レバにら炒め、かぼちゃサラダ
ビタミンB6	・皮膚や粘膜の材料・免疫グロブリンと呼ばれる抗体の元	バナナ、イワシ、鰹、マグロ	イワシの梅干煮
ビタミンC	体内に侵入したウイルスを攻撃したり、白血球の働き強化	ブロッコリー、南瓜、果物	ブロッコリーのソテー
ビタミンE	・B細胞の増殖を促し、抗体の産生を高める。・抗酸化作用	モロヘイヤ、胚芽米、南瓜	モロヘイヤのお浸し
亜鉛	胸腺を活性化・T細胞(感染した細胞を排除)の機能を高める	牡蠣、ホタテ、イワシ、鰻	牡蠣のチャウダー
β-グルカン	食物繊維(多糖類)の一種。免疫細胞を活性化	キノコ類(椎茸、舞茸等)	キノコ汁、キノコご飯
食物繊維	腸の働きが活発になり、副交感神経優位となり免疫力アップ	海藻、こんにゃく、根菜	おでん、もずく酢
発酵食品	腸内悪玉菌の繁殖を抑え、有害物質吸着。腸内環境の整え	キムチ、ヨーグルト、納豆	キムチ鍋、ヨーグルト

今月のヘルシーレシピ

野菜と豆乳の旨みの詰まった美肌スープ

《材料》4人分

豆乳……………400ml
白菜……………60g
ブロッコリー……60g
マッシュルーム…40g
人参……………60g
かぶ……………80g
じゃが芋…………80g
玉葱……………80g
塩・こしょう……適量

《作り方》

- 1 マッシュルーム、ブロッコリー、白菜は食べやすい大きさに切り、ブロッコリー、白菜は下ゆでする。人参はもみじ型などで型抜きし、ゆでておく。
- 2 かぶ、じゃが芋、玉葱は適当な大きさに切り、鍋に入れ、材料がつかう位の水で軟らかくなるまで煮る。
- 3 2をミキサーにかけ、ポタージュ状にする。
- 4 鍋に3と豆乳、マッシュルーム、ブロッコリー、白菜を入れて煮る。
- 5 火が通ったら、ゆでた人参を加え、塩(小さじ1弱)とこしょうで味を調える。



104Kcal 脂質 3.7g 塩分 1.1g
コレステロール 0mg 食物繊維 3.0g