

# 病気に負けない免疫力づくり

かのやの  
食べて育む  
知恵袋  
2019.12

## 【免疫力とは】



免疫力が低下すると、感染症にかかりやすくなるだけでなく、がんなどの病気を発症するリスクも増えてしまいます。

病気だけでなく、免疫力が低下すると血行が悪くなり、新陳代謝も低下するので美容の面にも悪影響が現れることがあります。

そして免疫力は加齢や過剰なストレス、生活習慣などによって低下するとされています。

では、どうしたら免疫力を高めることができるのでしょうか。

食事を中心に、免疫力アップのヒントをお伝えします。

## 【免疫力の60~70%は腸にある】



免疫とは、疫（=病気）から逃れる仕組みのことです。

私たちが生きていくために必要なものは食事であり、その食べ物を、消化・吸収・排泄するのが腸となります。食べ物には有害な病原菌やウイルスが付着している可能性もあり、そうした有害なものが体の中に侵入するのを防ぐため、腸には免疫力が備わっている必要があります。つまり、腸内環境を良好に保つことで、免疫力の低下を防ぐことができるのです。腸内細菌のバランスを整えるヨーグルト・漬物・味噌といった発酵食品や食物繊維、オリゴ糖は免疫を担当する細胞のバランスを改善すると考えられています。

## 【免疫細胞自体に働きかける食べ物も必要】



まず、免疫細胞を活性化させるためにはたんぱく質が必要です。細胞の主成分となるのがたんぱく質だからです。ビタミンAやビタミンEも細胞の免疫機能を保護するために必要で、これらは「微量ミネラル」とよばれ私たちの体には必要不可欠な栄養素となっています。

悪者にされがちなコレステロールも免疫力を高めるためには欠かせません。免疫力を高めるためには、古い細胞から新しい細胞へ入れ替えなければなりません。そのためには細胞膜の材料となるコレステロールが必要なのです。

## 【基礎体温を上げる】

免疫力を高めるためには、自分の基礎体温を知ることが大切です。「体温が1度下がると免疫力は30%落ちる」といわれています。健康的な人の平熱は36.5~37.1度となっており、現在、36度以下という「低体温」の人が増えています。低体温は免疫細胞と大きな関わりがあり、放置すると様々な病気や癌までも発症してしまうことがあります。低体温の原因の9割は筋肉量の低下です。では、どうしたら体温を上げ、免疫力を高めることができるのでしょうか。

その方法のひとつとして、少し負荷のかかる運動を週2・3回続け、筋肉をつけることです。筋肉をつけることで体の血行がよくなり、免疫を担当する白血球が体内の隅々を巡ることで免疫力が発揮されるからです。また、筋肉をつけ、体温があがると体の中の酵素が活性化します。酵素は食べ物の消化吸収や細胞の新陳代謝などで活躍し、私たちが生きていくために必須のものです。



## 【免疫力を高めるための食事】

### ・どんな食事を心がければ免疫力を高められる？

一番考えられることは、多くの種類の食材を摂ること。たんぱく質・ビタミン・ミネラル類のバランスを考えると何をもどのくらい食べればよいのかわかりにくいものです。副食として、たんぱく質を取り、サラダや煮物などでビタミンやミネラル類を補給するなど、おかずの種類を増やすことが1番です。

### ・免疫を高めるための食材は人によって異なる！

腸内環境に関しても、何がよいのか答えはひとつではありません。私たちの体内には1000種類以上、600~1000兆個もの腸内細菌があるといわれています。そんな腸内細菌を良好に保つために、ある特定の食材がすべての腸内細菌に効果があるとはいえません。また、腸内細菌の構成も一人ひとり異なっていることが分かっています。ということは、ある人にとって有効な食材でも他の人にはあまり有効でない可能性も考えられるということです。

### ・発酵食品をとろう

私たち日本人にとって馴染み深い発酵食品は、味噌や醤油、漬け物などです。なかでも、味噌は発酵食品であるだけでなく、微量ミネラルの亜鉛を含んでいるため、免疫力に対する効果が期待できます。ちなみに亜鉛は、免疫力だけでなく発育や成長に関わっているほか、皮膚代謝や糖代謝、妊娠を維持させるためにも必要です。そのため、亜鉛が欠乏すると皮膚疾患や食欲不振、味覚障害をはじめとした様々な症状が現れることがあります。

## [免疫力を高める食材]

### ①ヨーグルト



体にある免疫細胞の多くは腸内に存在しています。そのため、腸内環境を整えることは免疫力を上げることにつながります。腸内環境の改善には、ヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌が効果的です。ただし、ヨーグルトから摂取した乳酸菌は胃や腸まで届いた後、善玉菌を増やしてから死滅し、体外に排出されてしまいます。効果を持続させるためには毎日食べ続けることが大切です。コンビニやスーパーに様々な種類が売っています。食べ比べて自分の好きな種類を見つけるのも楽しいですね。



### ②納豆

納豆は免疫力向上を手助けしてくれるビタミン B 群をはじめ、ビタミン E、ミネラル類のカルシウムやカリウム、鉄、マグネシウム、亜鉛、リンなどを豊富に含んでいます。そして納豆菌には O-157 などの病原性大腸菌やサルモネラ菌を予防するほどの強力な殺菌力があります。

また、サポニンという成分が免疫細胞のエサになり免疫力を高めてくれます。毎日1パックずつ朝昼晩のどこかで取り入れるようにしたいですね。



### ③にんにく

アリシンという成分に、非常に強力な殺菌力があります。そのため風邪やインフルエンザなどにも効果は絶大です。ただし、にんにくの殺菌力は2日程で消えてしまうため、こまめに毎日食卓に出すことが大切です。



### ④りんご

「一日1個のりんごは医者をお断りする」といわれるほど、りんごには免疫力効果が高い栄養成分が含まれています。特に、抗酸化成分のリンゴポリフェノールは、免疫細胞を活性化させてくれます。また、免疫力を高めるためにはリンゴポリフェノールやペクチンが豊富な、皮付きのりんごを食べると良いです。すりおろしてヨーグルトに混ぜたり、そのまま食べるなど、おいしく免疫力向上に取り組みましょう。



### ⑤鶏肉

鶏胸肉にはイミダペプチドという成分が含まれています。この成分は疲労回復・筋肉疲労を防ぐ効果があり、免疫力を高めるのにつながると期待されています。

イミダペプチドの1日の摂取目安量は200mg程度で、鶏胸肉の約100gに含まれています。また、鶏肉にはたんぱく質・ビタミンAなどの栄養も豊富です。



### ⑥味噌

発酵食品の王様といわれる味噌。体内の酸化防止や殺菌効果、消化を助ける整腸効果があります。また、便秘解消やがん予防などにも期待できます。朝の1杯として、お野菜たっぷりのお味噌汁を飲むようにすると、おなかも心も温まりおすすめです。

## ⑦大根



辛み成分であるイソシアシアネイトには、抗酸化作用があります。また、豊富に含まれているジアスターゼという消化酵素は、食べたものを速やかに消化し、効率良く吸収する助けをし、代謝のアップにも役立ちます。これらの成分は熱に弱いため、大根おろしで食べるのが良いです。

納豆に加えたり豆腐の上にのせたりして、そのまま食べてみてはいかがでしょうか。

## ⑧小松菜



ビタミンA・ビタミンC・ビタミンE・カルシウム・鉄分を豊富に含み、活性酵素を抑える抗酸化作用があります。また、辛み成分であるイソチオシアネートは、殺菌効果や消化促進効果、デトックス効果や肥満防止の効果もあります。小松菜は、ほうれん草のようにアクが強くないため、1cm幅に切ったベーコンと一緒にサッと塩こしょうで炒めると、かさも減って美味しくたくさん食べられます。

## ⑨バナナ



カリウムが豊富に含まれており、体内の余分なミネラルを排出し、血圧を調整する効果があります。そのため、高血圧や脳梗塞、動脈硬化の予防といった効果が期待できます。また、黄色のバナナよりシュガースポット(黒い斑点)がでたバナナの方が免疫細胞の活性が高いという報告もあります。買ってきて少し時間を置いてから食べてみましょう。

## ⑩かぼちゃ



かぼちゃの鮮やかな黄色はβカロテンの色です。このβカロテンは、体の中で必要に応じてビタミンAに変換されます。ビタミンAには免疫力低下で発症する病気を抑える効果があり、ウイルスはもちろんのこと、がん予防などにも効果があります。風邪予防にもとっても効果的で、冬至にかぼちゃを食べるのは風邪予防の意味があるためです。

## ⑪ブロッコリー



優れた抗酸化作用を持つビタミンA・C・Eを多く含んでいます。ビタミンCは免疫を高めてくれ、ビタミンAやビタミンEは皮膚や粘膜の抵抗力を高めてくれます。シチューなどに食べやすい大きさにカットしたブロッコリーを加えると、栄養が逃げ出せずすべて食べることができます。

## ⑫緑茶



緑茶に含まれるカテキンという成分には、非常に高い殺菌やウイルスを退治して免疫力を高めてくれる効果があります。緑茶でうがいをすると外部からの細菌が侵入するのを防いでくれるので、風邪予防にも効果的です。また緑茶に含まれるフラボノイドという抗酸化物質が細胞を活性化させ免疫力も高めてくれます。

## ⑬ごま



ごまの小さな1粒にはビタミンB1やB2、E、カルシウムや鉄分、リンが豊富に含まれており、糖質の代謝に欠かせないB1と強い抗酸化力で老化を防いでくれるビタミンEが特に多いのが魅力です。ごまは大量の摂取が難しいため、サラダや和え物にプラスしたり、ヨーグルトやスムージーに加えたりとちょい足ししてみてもいいかもしれません。

#### ⑭アーモンド



アーモンドはビタミン B1をはじめ、B2、リンやカルシウムなど様々な栄養素を持ちます。また、強い抗酸化作用を持つビタミン E も豊富です。ただし、脂質が主成分で10粒でご飯1/3杯分に相当するカロリーがあるため食べすぎには注意しましょう。また、市販の加工品には塩分が多く含まれるものもあるため、購入時は無塩のものを選びましょう。

#### ⑮アボカド



アボカドは果肉の約20%が脂質なため、別名「森のバター」といわれています。しかし、この脂質は植物性で、オレイン酸やリノール酸などの不飽和脂肪酸です。動物性の脂質と異なり、コレステロールを増やすことなく中性脂肪も減らしてくれる非常に優れた働きがあります。また、老化を招く原因の活性酵素を防ぐビタミン E も豊富に含まれ、抗酸化作用を高めてくれます。アボカドはサラダへのトッピングやスライスしてわさび醤油で食べるのも美味しいです。

#### ⑯生姜



ジンゲロールという成分を含み、ウイルスなどを殺菌する働きがあります。そして血行を促進して、体を温める効果があります。生姜は加熱して食べることで体が温まるため、冷え性でお悩みの方におすすめです。熱を通すと殺菌効果は弱まりますが、十分な栄養素を摂ることはできます。お味噌汁にプラスしてみてもいいかもしれません。

#### ⑰人参



人参の中に豊富に含まれているカロテンは、強力な抗酸化作用があります。また、粘膜を健康に保つ効果もあります。口やのど、鼻、肺、胃、腸などの粘膜を健康に保ち、病原菌が体内に侵入するのを防いでくれます。また、皮膚を健康に保つ働きやがんを予防し、抑制する効果があります。千切りにしてごま油でサッと炒め、塩こしょうで味付けをすると、かさも減りたくさん食べられます。

#### ⑱白菜



白菜のような淡色野菜はかぼちゃや人参などの緑黄色野菜と比べ、栄養価が低いと思われがちですが、免疫力を高める力が強いです。なぜなら、白菜は、発がん物質を体外へ排泄するミネラルを豊富に含んでいるからです。抗がん作用のある成分もあり、がん予防の効果もあります。暑い時期はサラダにして、寒い時期はお鍋に入れて食べることをおすすめします。

#### ⑲卵



たまごは栄養バランスが大変優れており、免疫機能の維持と向上、免疫細胞の強化に役立ってくれる食材です。良質のたんぱく質、ビタミン A や B1、B2、D、E、鉄分やミネラルなど、人間に欠かせない栄養素が豊富に含まれています。さらに、たまごには、たんぱく質の素で、体内でつくることのできない必須アミノ酸がバランスよく含まれています。免疫細胞もこの必須アミノ酸から作られているため、必須アミノ酸の摂取は免疫力を高めるのに必要不可欠です。一日1個以上は食べるように心がけましょう。

## <<まとめ>>

人がいつまでも元気で過ごすためには、体の中から健康にしていく必要があります。

必要な栄養素をしっかり摂り免疫力を高めて、良質な睡眠と適度な運動を心がけ、

病気に負けない免疫力づくりをしていきましょう。

