

食事と免疫って関係があるの？

免疫を高めるには、腸の健康を意識することも重要です。食べたものを消化吸収する場所である腸は、食べ物とともにウイルスや菌が侵入してくるリスクが高い場所でもある為、**体全体の免疫細胞の約7割が腸に集中しています**。そのため、腸を健康に保つことが免疫力を高めることにつながるといわれています。腸の健康を保つためには、規則正しい生活習慣や腸内環境を整える食事が大切です。

腸内環境を整える食材

●発酵食品

ヨーグルト、納豆、キムチ、味噌、チーズといった発酵食品には、乳酸菌やビフィズス菌などの腸内で善玉菌としてはたらく菌が豊富です。また生きたまま腸に届かなかった乳酸菌の死骸は腸に届くと腸内の善玉菌のエサになり、善玉菌を増やすこととなります。

ただ、ビフィズス菌や乳酸菌はほとんど腸には定着しないため、体外に排泄されてしまいます。毎日摂るようにしましょう。

●緑黄色野菜

野菜はカロテンの含有量で「緑黄色野菜」と「淡色野菜」に分けられます。どちらも健康のためにかかせませんが、免疫力アップのためにはβカロテン（ビタミンA）が豊富な「緑黄色野菜」がおすすすめ。

●きのこ

きのこに含まれる食物繊維の一種である「βグルカン」は腸内で免疫細胞に働きかけ、免疫細胞を活性化させます。

●体を温める食べ物

●体温が上がるとリンパ球が増えて活性化し、免疫機能が高まります。**食事をするだけで体温は上がります**。体温が低い朝に温かいスープや飲み物を。

朝ごはんは免疫力アップにつながります

●生姜・ニンニク・ネギ・タマネギは体を温めたり、血流を促進する作用があります。

免疫細胞のもととなる栄養素とは？

●たんぱく質・・・免疫細胞や抗体の材料となる主要な成分

魚・肉・卵・大豆製品・乳製品には良質なたんぱく質が含まれます。

※たんぱく質はたくさん摂っても一度に消化・吸収できないため、食事ごとにこまめに摂ることが大切です。

●ビタミンA⇨粘膜の健康を維持する働きがあります。

のどや鼻の粘膜の健康を維持することで、細菌やウイルスから体を守ります。

レバー・うなぎ・卵黄・緑黄色野菜(トマト・人参・ピーマン・南瓜・ほうれん草等)

●ビタミンE⇨活性酸素の働きを抑える作用や血行促進作用があります。

活性酸素は過酸化脂質を作り出したり、老化の原因になる物質で免疫力の低下を引き起こすこともあります。

ナッツ類・ごま・大豆・紅花油・オリーブ油

魚類の缶詰(サバ缶やツナ缶)

・緑黄色野菜(南瓜・モロヘイヤ)

※ビタミンA・Eは脂溶性ビタミンの為、油と一緒に調理すると吸収がよくなります。(炒め物にしたり、サラダに少量かけたりしましょう)

●ビタミンB1⇨腸の「パイエル板」といわれる免疫細胞の維持に関わります。

ビタミンB1が減るとパイエル板は小さくなり、免疫細胞数が減り、生体防御機能が弱くなります。また、ビタミンB1は糖質(ブドウ糖)をエネルギーに変える際に必要な栄養素です。

豚肉・大豆・枝豆・うなぎ・たらこ・かつお・米ぬか・玄米・穀類の胚芽など

●ビタミンC⇨細胞間を結ぶたんぱく質「コラーゲン」の生成に必要なビタミン

で皮膚や粘膜の健康を保つのに役立ちます。また、病気やストレスへの抵抗力を強める働きもあります。

野菜(ブロッコリー・小松菜・ピーマン)果物(柑橘類・いちご・キウイ)・いも類

●食物繊維⇨腸内細菌のエサとなり、腸内環境を整える善玉菌を増やすのに役立ちます。

大腸の免疫をつかさどる「酪酸産生菌」のエサになるのが水溶性食物繊維。不溶性食物繊維は胃や腸で水分を吸収し、大きく膨らみ、腸を刺激し、腸の蠕動運動を活発し、便通を促します。

水溶性食物繊維⇒野菜、海藻、きのこ類、大豆、大麦、りんごなどの果物など
不溶性食物繊維⇒ごぼう、さつまいも、きのこ類、豆類、穀類など

※免疫力を高めるには、主食・主菜・副菜を組み合わせることでバランスよく摂ることが大切です。

参照：健康長寿ネット「免疫力を高める食事とは」
e-ヘルスネット厚生労働省「栄養・食生活」

荒尾市役所 すこやか未来課 R2.5月作成

食物繊維たっぷり うちごはん

このレシピはR1.9/12 荒尾市食生活改善推進協議会研修会で使用したレシピです。ご自宅で作ってみてください。



鮭チーズごはん

主菜

【材料】	2人分	目安
もち麦入りごはん	300 g	
(米60g、もち麦6gに対して水100cc)		
プロセスチーズ(6Pチーズ)	2 個	
生鮭	70 g	1切れ
塩	0.5 g	
酒	3.75 g	大さじ1/4
青じそ	0.5 g	1枚

作り方

- ①生鮭に塩と酒をまぶし10分おく。
- ②チーズは小さく角切りにし、青じそはせん切りにする。
- ③①を魚焼きグリルで焼く。焼きあがったら、骨と皮を取り除き、粗くほぐす。
- ④ごはん③とチーズを加えて軽く混ぜ、器に盛り付け、青じそをのせる。



ポイント

もち麦

もちもちとした食感があり、最近、注目の穀物です。もち性のある大麦の一つで食物繊維が多く、特に水溶性食物繊維の大麦β-グルカンが豊富です。白米と炊くと腸内環境を改善し、食後の糖の吸収を緩やかにします。もち麦のごはんは冷めても食感がよく、食べやすくお腹持ちもいいし、ごはんの2.4倍の食物繊維が摂れます。割合ははじめは1割から、慣れてきたら2割に増やしてみましょう。朝食から食物繊維を多く摂ると昼食の時の血糖値の上昇が抑えられます。

1人分の栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	食物繊維
347 kcal	16.1 g	6.9 g	122 mg	0.7 g	0.8 g

きのこのソテー

副菜

【材料】	2人分	目安
生しいたけ	2 枚	
しめじ	20 g	
まいたけ	20 g	
エリンギ	20 g	
にんにく	1/2 片	
赤唐辛子	1/2 本	
バター	4 g	小さじ1
白ワイン(酒でも可)	15 g	大さじ1
パセリ	2 g	大さじ1
レモン	1/4 個	
A		
しょうゆ	6 g	小さじ1/2
塩	少々	
こしょう	少々	

作り方

- ①きのこ類は食べやすく切る。
- ②にんにくはみじん切り、赤唐辛子は小口切りにする。
- ③フライパンにバターを溶かし、②のにんにく、赤唐辛子を炒める。香りが出たら①のきのこ類を加えて炒め、白ワインを加えて火を通す。
- ④Aで調味し、器に盛りつける。
- ⑤パセリをふり、レモンのくし型切りを添える。



1人分の栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	食物繊維
35 kcal	1.6 g	1.8 g	6.1 mg	0.7 g	1.7 g

梨酢レッシングのパプリカサラダ

副菜

【材料】	2人分	目安
レタス	60 g	
赤・黄パプリカ	各10 g	
海藻ミックス	2 g	
A		
しょうゆ	6 g	小さじ1/2
みりん	6 g	小さじ1/2
梨酢 (ご家庭にあるお酢でもOK)	5 g	小さじ1/2

ポイント

レタスは包丁でカットすると切り口が変色しやすくなるため、手でちぎるようにしましょう。

梨酢に使われている梨は荒尾産のジャンボ梨「新高」が使われています。太陽と地熱エネルギーにより、半年間静置発酵した後、さらに1年以上の歳月をかけ、熟成させて作ります。成分にはアミノ酸、ビタミンB群、無機分、酵素類が豊富に含まれています。使用方法としては料理(酢の物、南蛮づけ、ポン酢など)に使ったり、冷水で割って蜂蜜を入れて飲んだり、炭酸水で割って飲むのもおいしいです。

1人分の栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	食物繊維
20 kcal	0.7 g	0.1 g	16.6 mg	0.5 g	2.1 g

作り方

- ①海藻ミックスを水で戻す。
- ②みりんは小鍋で煮たてる。(レンジでもよい)
- ③②にしょうゆ、梨酢を加え、混ぜる。
- ④レタスは一口大にちぎり、パプリカは薄切りにします。
- ②④と①を器に盛り、③をかけて出来上がり。



たっぷり野菜のミネストローネ

汁物

【材料】	2人分	目安
じゃがいも	34 g	1/4個
にんじん	16 g	1/8本
たまねぎ	24 g	1/8個
キャベツ	25 g	1/2枚
にんにくのみじん切り	3 g	大さじ1/4
ホールトマト缶	50 g	
A		
水	150 cc	
コンソメ	2 g	
塩	少々	
こしょう	少々	
オリーブオイル	3 g	大さじ1/2
パセリのみじん切り	適宜	

ポイント

スープにすると野菜が柔らかくなり、たくさん野菜を摂取できます。

1人分の栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	食物繊維
93 kcal	2.1 g	3.4 g	29.7 mg	1.1 g	2.6 g

作り方

- ①じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツは1cm角に切る。
- ②鍋ににんにく、オリーブオイルを入れて熱し、香りがでたら①を加えて炒める。
- 野菜がしんなりしたら、ホールトマトをつぶしながら加え、Aを加えて煮立てる。
- ③中火で10分程煮て、塩・こしょうで味を調える。器に盛り、パセリを散らす。



1食分の栄養量

エネルギー	495 kcal	たんぱく質	20.5 g	脂質	12.2 g	カルシウム	174 mg	塩分	3.0 g
食物繊維	7.2 g	1日の目標量 40%が		1日の推奨量 27%がとれます。					

(女性15~64歳以上の食物繊維1日の目標量18g・カルシウム1日の推奨量650mg)