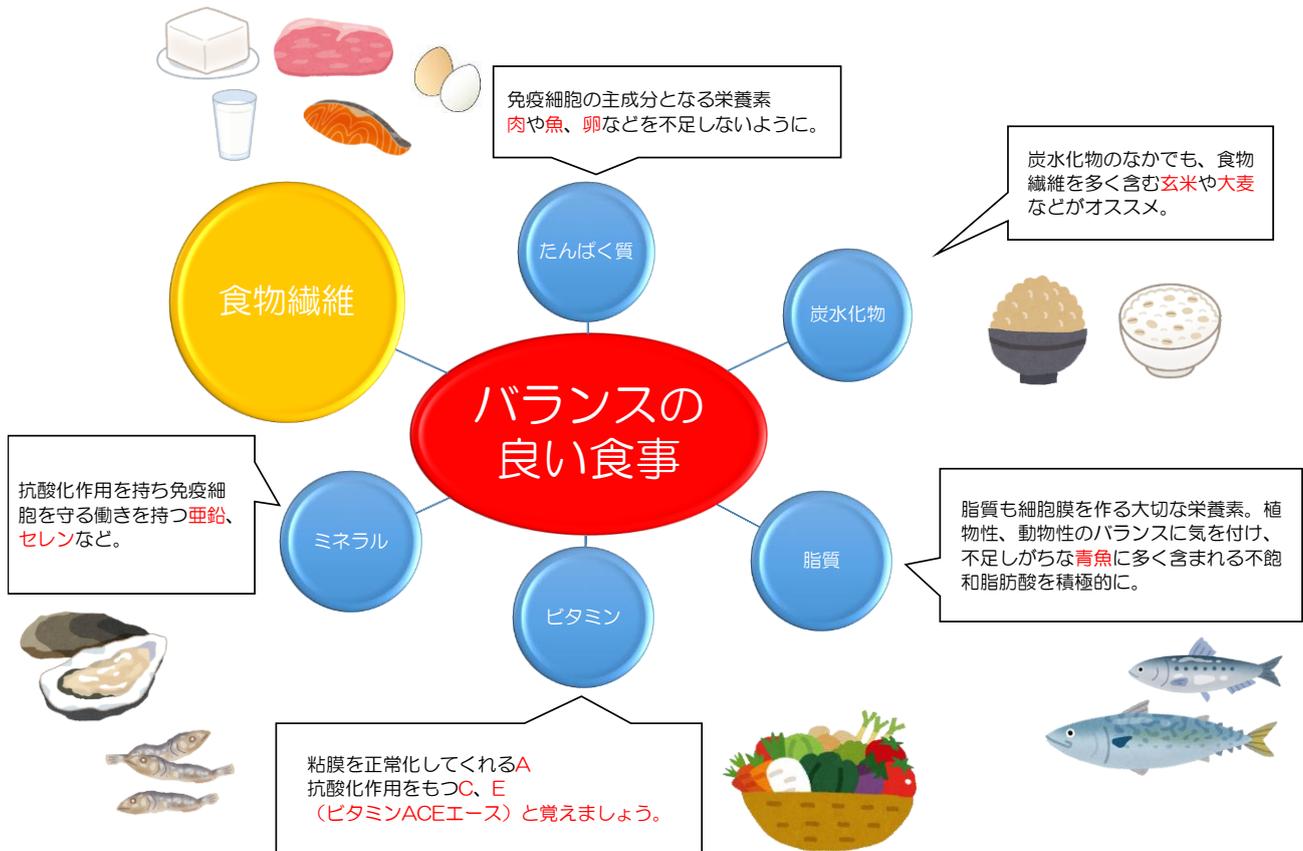


免疫力を高めるための食事とは

ウイルスや細菌に負けないためには、日ごろから免疫力を高めておくことが大切です。毎日の食事を、タンパク質が不足しないように注意し、バランスよく規則正しく摂ることを大切にしたいうえで、免疫力アップのため、以下のことを意識してみてください。



バランスよく食事を摂ったうえで、さらに注目したい栄養素が・・・



免疫力を高めるうえで重要な働きをするのが、身体に侵入してきたウイルスや細菌と戦ってくれる免疫細胞です。身体の中に存在する免疫細胞の60～70%が、腸内にあるといわれます。腸内で作られた免疫細胞が、血液で運ばれて全身の免疫力に関係していると最近の研究でわかってきました。

全身の免疫細胞を活性化するためには、腸内環境を整えることが大切になります。

腸内環境を整える = 腸内細菌のバランスを整える

腸内細菌は、①乳酸菌などの善玉菌

②大腸菌やウェルシュ菌などの悪玉菌

③善玉菌と悪玉菌のどちらでもなく、腸内で優勢な菌に変わる日和見菌

の3種類に分類されます。

善玉菌は消化吸収を助ける他に、免疫細胞を活性化してくれますが、悪玉菌は反対に腸内環境を悪化させ、免疫力を下げてしまいます。

3種類の菌のバランスは、善玉菌2：悪玉菌1：日和見菌7が理想だといわれています。

このバランスを保つためには、善玉菌が悪玉菌より多い状態を維持しなければなりません。

腸内環境を整えるには、善玉菌が優位の腸を作る必要があります。

善玉菌が優位になるために意識して摂りたいのは・・・

食物繊維

善玉菌のエサとなり善玉菌を増やすだけでなく、腸内の有害物質を排出し、悪玉菌を減らしてくれる!!

海藻や根菜、豆やキノコなど、日本人が昔から食べていた食事には食物繊維が豊富に含まれています。

また、同じく善玉菌のエサとなる「オリゴ糖」を多く含む食べものもオススメです。

(大豆、玉ねぎ、ごぼう、アスパラガス、バナナなど)



発酵食品

善玉菌であるビフィズス菌や乳酸菌などを多く含む、発酵食品を続けて摂る!!

ヨーグルトやチーズなどの動物性乳酸菌と、ぬか漬け、キムチなどの植物性乳酸菌があります。食品から摂る乳酸菌は、腸内に長くは留まれないので、続けて摂ることが大切です。また、乳酸菌にはさまざまな種類があり、どの乳酸菌がよりよく働くかは人によって違いがあるため、いろいろな発酵食品を組み合わせるとよいでしょう。

また乳酸菌ではありませんが、納豆菌が小腸の免疫細胞を活性化してくれることがわかっています。

