

# 免疫力アップの食生活 ～毎日3食、バランスよく食べる～

ウイルスや病気から私たちの体を守ってくれる免疫。食生活で免疫力を上げるにはどうすれば良いのでしょうか。北陸学院短期大学の新澤 祥恵先生に教えていただきました。

北陸学院大学・短期大学部  
食物栄養学科 学科長・教授  
石川県栄養士会会長  
新澤 祥恵 先生

## 免疫力を上げるには



### 適度な運動

運動不足や、逆に過度な運動は免疫力が低下します。息が上がらない程度の適度な運動が大切です。



### 過度なストレスを避ける

過度なストレスは免疫力を低下させるので解消しましょう。でも、全くないのも良くなく、適度なストレスがあることが大事です。



### 体温を上げる

体温が低くなると血流が悪くなり、体内に入った異物を素早く駆除してくれる白血球を集めにくくなって免疫力が低下します。筋肉量が減ると低体温になります。



### 正しい食事

食生活は量と質とタイミングが大事です。毎日毎食、食べることが大切で、特に朝食は、毎日決まった時間に食べると正しい生活リズムができ、体温が上がって活動モードになります。主食(エネルギー)、主菜(タンパク質)、副菜(ビタミン)をしっかりと取りましょう。

正しい食事を  
知ろう!



## 腸内環境の改善

悪玉菌が増えると免疫力が低下します。善玉菌を増やすのは食物繊維、発酵食品、オリゴ糖です。



牛乳 ヨーグルト 納豆 バナナ 玉ねぎ ゴボウ

## 食事のバランス

毎食で主食、主菜、副菜、汁を取り、毎日の食事の中で牛乳・乳製品、果物(おやつなど)を補給しましょう。



## 先生の朝食は?

ご飯とみそ汁、卵料理と野菜、牛乳です。温泉卵や、夏はなすのオランダ煮、冬は大根の煮物を作り置きしています。忙しいときはトマト。最近はフレイル\*が気になりだしたのでタンパク質の取れるおかずを2品にして、かまぼこや焼き魚をプラスしています。



\*フレイル…  
加齢に伴い  
筋力などが  
衰えること

(朝食例)

## 免疫力を上げる 食生活

- ★朝、昼、夕、きちんと食べる
- ★必要な栄養素やエネルギーの補給をする
- ★適度に体を動かし、適度な刺激で心も快適に
- ★もちろん禁煙!

規則正しい  
食生活を!



## 免疫力アップ Q & A

食生活の見直しや健康を意識した活動をする組合員「ヘルシーフレンズ」の交流会で新澤先生の「免疫力アップの食生活」の講演がありました。その中で出された参加者の質問を紹介します。

**Q** アーモンドをおやつによく食べるのですが、取り過ぎは良くないですか?

**A** アーモンドは脂肪も多いので、たくさん食べるとエネルギー過剰、体重増加につながります。

**Q** ビタミンCはたくさん取っても排出されてしまうのですか?

**A** ビタミンCやBは水溶性なので、体が必要とする分は取り入れ、不必要な分を排出します。ビタミンAやD、Eは脂溶性なので蓄積されます。どんなものでも過剰に摂取したり、少なすぎたりすると弊害が出てきます。

**Q** 豆乳は牛乳の代わりになりますか?

**A** 豆乳と牛乳は同じではありません。豆乳はおからに相当するものを除いた大豆(ほぼ豆腐と同じ)を食べていると思ってください。牛乳の摂取をすすめる目的はカルシウムを取ることです。カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素であり、牛乳から取ることが手取り早いですね。大豆には鉄分が多く含まれますし、豆乳、大豆それぞれ一長一短があります。豆乳が良いが牛乳は良くないという考えがときどき見受けられますが、それぞれに良いところがありますので、上手く飲み分けてください。

## 免疫力を高める栄養素

### タンパク質

免疫細胞や抗体の原料となります。筋肉をつくるのにも必要。



肉 魚 卵

### ビタミンD

カルシウムの吸収を助け、骨や歯をつくります。ビタミンDは紫外線に当たることで活性化します。最近では免疫機能を維持するとも言われています。



干しいたけ イワシ 他、鮭、しらす干し

### ビタミンA

皮膚や粘膜、腸管のバリア機能を維持し、活性酸素を抑えます。



かぼちゃ ほうれん草 うなぎ  
他、にんじん、レバー

### ビタミンE

末梢血管を拡張し血液循環を良くしたり、抗酸化作用で免疫を維持します。



せん茶 アーモンド ピーナッツ  
他、たらこ

### ビタミンC

コラーゲンをつかって組織を強くします。抗ストレス・抗酸化作用も。



柿 レモン じゃがいも ピーマン  
他、ブロッコリー

### 亜鉛

免疫機能を調節します。不足すると味覚障害に。



豚レバー カキ すりめ  
他、アーモンド

その他、セレン、ポリフェノール、グルタミン、アルギニンなどがあります