

# 免疫力を高める食事とは

風邪やインフルエンザにならないためには、免疫力を上げることが大切です。免疫力は加齢やストレス、日頃の生活習慣によっても低下すると言われています。免疫力は、**20歳をピークに加齢に伴い低下**します。この低下をいかに抑えるかが重要になってきます。

## 免疫力低下の原因

疲労

冷え性

飲酒

喫煙

ストレス

運動不足



# 免疫とは

体内に侵入した病原菌やウイルスと戦い、排除する力を免疫といいます。  
免疫は私たちの体を守ってくれる重要な仕組みです。



# どのようにして免疫力を上げればよいのでしょうか？

生体内最大の免疫器官が腸管です。

## ● 健康な腸内環境と免疫 ●

腸管(小腸と大腸)=人体最大の免疫器官

### 免疫機能

病気の原因となる細菌やウイルスなどが体内に入ると、自己防衛のために抗体をつくる

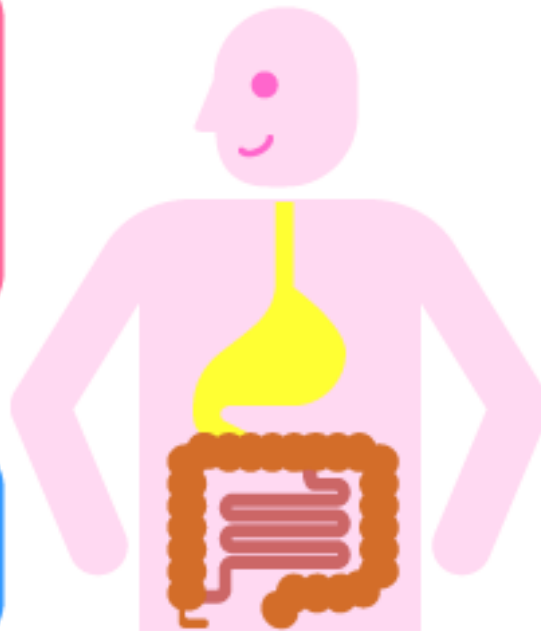
免疫とは、生態にダメージを与える物質から生体を守るしくみ

腸内細菌が腸管の免疫系の機能を働かせることで、良好な状態を保つことができる

全身のリンパ球の60%以上が腸管に集中  
抗体全体の60%が腸管でつくられている

### 腸管免疫系の大きな特徴

- ①危険な病原細菌やウイルスを排除する
- ②食品や腸内細菌などの安全なものに対しては寛容で、これらは排除しない



# 腸内環境を整え、免疫機能を高めておくことが大切です。



- ・腸内環境は、腸に棲みついている約1000種類、100兆個から1000兆個あるといわれる腸内細菌によって左右される。
- ・腸内細菌には人に良い影響を与える善玉菌、反対に人に悪い影響をあたえる悪玉菌、善玉菌と悪玉菌のうち優勢な方へなびいて働く日和見菌がいる。



# 腸内環境のバランス

pinta.jp - 24742448

<b>善玉菌</b> <b>20%</b>	<b>日和見菌</b> <b>70%</b>	<b>悪玉菌</b> <b>10%</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>・乳酸菌</li><li>・ビフィズス菌</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・大腸菌(無毒株)</li><li>・バクテロイデス</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ウェルシュ菌</li><li>・ブドウ球菌</li><li>・大腸菌(有害株)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>・消化吸収補助</li><li>・腸内発酵</li><li>・免疫刺激</li><li>・感染防御</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・健康時は何もしない</li><li>・身体が弱ると悪さを する</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・腸内腐敗</li><li>・発がん性物質生産</li><li>・ガス発生</li><li>・毒素の生産</li></ul>

# 腸内環境を整える重要なポイントは

腸内での善玉菌の割合を多く保つこと。

腸の状態がよくなると、悪玉菌は棲みづらくなり、反対に善玉菌は快適に働けるようになる。



# 腸の健康と食べ物

## ①食物繊維が多い食品を食べる

水溶性食物繊維が腸内細菌のえさになりやすい



【海藻類】寒天、ひじき、わかめ、もずく、昆布など

【野菜類】ごぼう、アボガド、オクラ、モロヘイヤ、春菊など

【果物】キウイ、バナナ、りんご、いちご、ももなど

【豆類】納豆、きなこなど

# 腸の健康と食べ物

## ②乳酸菌やビフィズス菌を摂る

(ヨーグルト、チーズ、漬物、キムチ、味噌、納豆)





# 腸の健康と食べ物

## ③オリゴ糖を摂る



オリゴ糖はビフィズス菌のえさになるので、  
ビフィズス菌を効率よく増やすことができる。  
ただし、他の食物繊維に比べて代謝  
が早いため、人によってはお腹が緩くなる  
場合がある。

# 腸の健康と食べ物

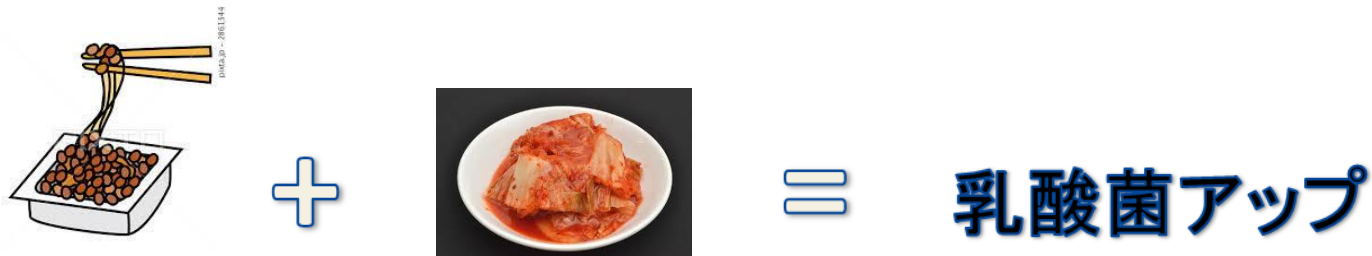
## ④肉類の食べ過ぎに注意。

肉類は栄養が豊富で、免疫細胞を作るたんぱく質が多く含まれていますが、お肉ばかり食べていると、腸内で悪玉菌が増加しやすくなります。

特に、脂身が多いリブステーキやサーロイン、ばら肉ばかり摂るのは避けましょう。お肉が好きな人は、野菜や海藻などの食物繊維が多い食品と一緒に摂ると脂肪分の排泄を促すのでおすすめです。

# 腸の健康と食べ物

例) 腸内環境に良い食品の組み合わせ

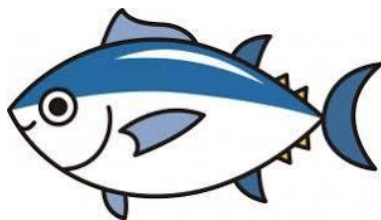


これらはいくまで一例ですので、自分なりにこれだ！という組み合わせを見つけてはいかがですか。一度にたくさん食べるのではなく、毎日の食事に少しずつ摂り入れることもポイントです。

# 腸の健康と食べ物 まとめ

⇒腸内環境に関して、何がいいかの答えは一つではない。  
免疫力を上げるといわれる食品は数多く存在するが、ある食材のどれか一つをたくさん摂れば、免疫力が上がって病気にならないというものではありません。

「できるだけ多種類の食品を」  
「偏食せず」  
「栄養バランスが偏らないよう」  
「おいしく、楽しんで」👉大切  
食べることが、免疫力を上げる食事の最大のコツ



# 1日の栄養バランスのとれる食材キーワード ま・ご・わ・や・さ・し・い・こ

