



日本通運健康保険組合
管理栄養士/
公認スポーツ栄養士/
健康運動指導士
高橋 直子

PART 3 免疫力アップ! ～防御と攻撃のための食事～

ウイルスや細菌、花粉などの“異物”が身体に侵入しようとしたとき、最初に働くのは、防御するための「粘膜免疫」です。異物を体外へ追い出して体を防御します。粘膜免疫が働くところは、目・鼻・口・腸管の粘膜です。その中でも特に腸の役割が大きいとされています。腸の「粘膜免疫＝防御」を最強に保つためには、元気な腸を持つことが大切です。

防御していても、それが突破され、身体に異物が侵入、増殖すると、それをやっつける攻撃として「全身免疫（自然免疫・獲得免疫）」が働きます。この場合は、「攻撃する武器＝免疫細胞」が必要になります。戦いに応じてどんどん武器を作ることのできる元気な身体を持つことも必要となります。

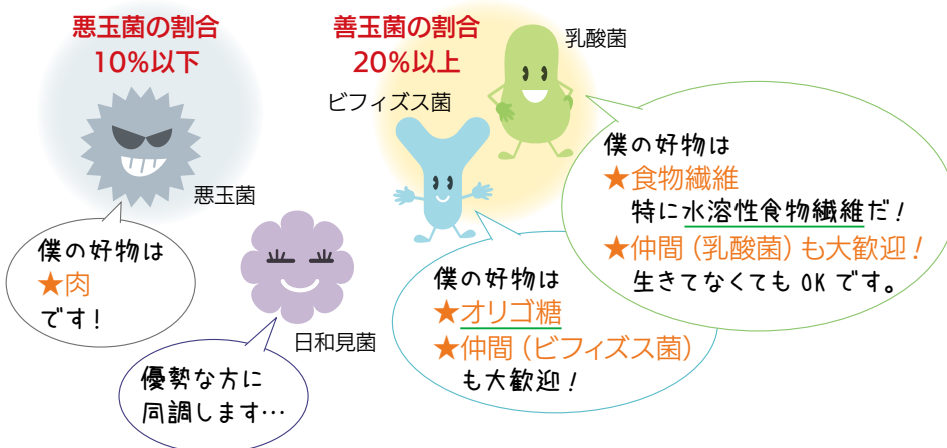
～防御最前線の腸を元気に！～

「腸内細菌バランスを整えること」です。

腸内細菌は、善玉菌・日和見菌・悪玉菌に分類されます。その割合で腸内細菌のバランスが決まります。

善玉菌を増やすためには、善玉菌の好物を私たちが食事でもとり、腸まで届けましょう。
悪玉菌を増やさないためには、悪玉菌の好物を食べすぎないようにしましょう。

腸内細菌バランスが整っている状況



水溶性食物繊維を多く含む食品

ゴボウ・オクラ・カボチャ・ブロッコリー・さつまいも・納豆・大豆等とありますが、野菜・きのこ・芋・果物・豆類には、ほとんどの食品に含まれています。



オリゴ糖を多く含む食品

ゴボウ・タマネギ・ねぎ・大豆製品・バナナ

仲間を増員

乳酸菌やビフィズス菌を含むヨーグルトや発酵食品を食べることも善玉菌の働きを活発にします。

～攻撃のための武器を作れる身体に！～

①武器の材料となる栄養を欠かさない ②武器を作る機能を維持する元気な身体
この2つが必要です。

① 武器の材料となる栄養

- ★たんぱく質：肉・卵・魚・大豆製品・乳製品に多く含まれています。
- ★n-3系脂肪酸：マグロ・さんま・いわし等青背の魚の油

② 武器を作る機能がスムーズに動くために

- ★免疫機能が正常に動くためには、朝食を食べ、サーカディアンリズム（体内時計）を整えることが重要です。
- ★抗酸化作用の強い、ビタミンA・E・Cやファイトケミカルを、いろいろな色の野菜や果物からとることで、身体が老化し機能が下がることを防げます。

植物が紫外線や昆虫などの有害なものから身を守るために作り出した色素や香り、辛味、ネバネバなどの「植物に含まれる化学物質」です。最近、健康維持のために重要な働きをしていることが明らかになってきています。

たんぱく質源となる食品の成人1日の適量

