

からだにいいこと、もっと。

| 今日からはじめる未病予防 |

からだ Plus

2022.11

食事から考える 感染症対策

～免疫力を低下させない食事～



食事から考える感染症対策

～免疫力を低下させない食事～



私たちの体には、ウイルスや細菌などから身を守るための「免疫」機能が備わっています。今回は、免疫力を低下させない食事についてお伝えします。



💡「免疫」とは？

ウイルスや病原菌など「異物」が体内に侵入すると、体の免疫システムが働き、異物から体を守ってくれます。免疫には「自然免疫」と「獲得免疫」の2種類があります。

自然免疫

体にもともと備わっている免疫です。免疫細胞が働き、加齢や運動、ストレス、食生活などの影響を受けます。



適度な運動など、普段の生活に気を付けることで維持できる免疫です！



獲得免疫

ワクチン接種や、病気にかかることで身につく免疫です。



自然免疫が低下する要因

栄養の偏り
(低栄養・肥満)



不規則な生活



ストレス



睡眠不足



激しい運動



加齢



など

💡 感染症予防の食事のポイント

- 1 エネルギーを必要量とる(主食)
- 2 良質なたんぱく質をとる(主菜)
- 3 ビタミンなどをしっかりとる(副菜)



主食・主菜・副菜を毎食そろえることで、栄養バランスが整います。

低栄養にも要注意！

栄養(エネルギー・たんぱく質)が不足すると、免疫力の低下を引き起こします。過度なダイエットも注意しましょう。



積極的にとりたい栄養素

たんぱく質

免疫細胞や体をつくる材料となります。ウイルスの侵入を防ぐ皮膚や粘膜の材料としても欠かせません。

多く含む食品

肉、魚、大豆・大豆製品、卵、牛乳・乳製品



ビタミンA・C・E

抗酸化作用があり、免疫細胞を増やしたり活性化させる働きがあります。色の濃い緑黄色野菜に多く含まれます。

多く含む食品

ビタミンA:かぼちゃ、にんじん、レバー
ビタミンC:ブロッコリー、オレンジ、キウイ
ビタミンE:かぼちゃ、アーモンド、うなぎ



ビタミンD

骨を強くするほか、免疫細胞を活性化させる働きがあります。

多く含む食品

鮭、カツオ、カレイ、卵、まいたけ、きくらげ



「腸」を整えて免疫力を維持しよう！



腸には、体の免疫細胞の6~7割が集まっています。
また、腸内に存在する善玉菌は腸内環境を整え、免疫細胞の働きを助けています。
善玉菌を増やす食品を積極的にとり入れ、免疫力を維持しましょう。



善玉菌はエサと一緒にとると効果的

一緒にとり入れるのがオススメ！

善玉菌を含むもの
(プロバイオティクス)



善玉菌のエサとなるもの
(プレバイオティクス)

発酵食品

発酵食品には、善玉菌である乳酸菌が多く含まれています。毎日継続的にとると効果的です。

発酵食品の例

ヨーグルト、チーズ、納豆など



食物繊維

善玉菌のエサとなり、便通をよくする働きもあります。

多く含む食品

もち麦、ごぼう、かぼちゃ、里芋、トマト缶、もも、納豆など



オリゴ糖

善玉菌のエサとなり、腸内環境を整えます。

多く含む食品

玉ねぎ、ごぼう、バナナ、大豆など



食物繊維たっぷり！



きのこたっぷり野菜のドライカレー



材料(2人分)

- ご飯(炊いたもの) お茶碗小2杯(260g)
 - しいたけ 1個
 - 玉ねぎ 中1/2個
 - にんじん 中1/2本
 - ピーマン 中1/2個
 - 鶏ひき肉 150g
 - オリーブオイル 小さじ1
 - トマト缶 100g
 - しょうが(すりおろし) 小さじ1/2
 - ニンニク(すりおろし) 小さじ1/2
 - 刻みパセリ 2g
- 〈A：調味料〉
- カレー粉 小さじ1
 - ウスターソース 大さじ1/2
 - ケチャップ 大さじ2
 - コンソメ顆粒 小さじ1/2

作り方

- しいたけは石づきをとります。ピーマンは種やヘタをとリ、玉ねぎ、にんじんは皮をむきます。しいたけと野菜をすべてみじん切りにします。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、しょうが、ニンニクを加え、香りが立ったら、ひき肉を入れて炒めます。
- 肉に火が通ったら、1を入れて炒め、玉ねぎが透き通ってきたらトマト缶を加えます。トマトをつぶしながら炒め、水分を飛ばします。
- Aの調味料を加え、軽く炒めて混ぜ合わせます。
- 器に温かいご飯を盛り、4をかけてできあがり。お好みで刻みパセリをちらします。

ひとり分
あたりの
栄養価

エネルギー
414
kcal

塩分
1.3
g

食物繊維
5.1
g

※塩分は食塩相当量をあらわしています



MEDICAL
SYSTEM
NETWORK
GROUP



取り扱い薬局