

免疫力を上げる食事

免疫力を上げる方法はいくつかありますが、中でも食事は特に重要です。

なぜなら、免疫細胞をつくるためにも、免疫機能を高めるにも、その元となる栄養素が必要だからです。また、免疫には腸の健康が大きく関わっているため、食事で腸内環境を整えることも欠かせません。

免疫力を上げるための食事とは、免疫細胞の元になる栄養素や免疫機能を活性化させる成分など「免役に良い影響をもたらす栄養素を摂る」ということになります。

免役に良い影響をもたらす＝免疫力を高める栄養素は、主に4つ

免疫細胞を作るもの

免疫細胞を作るのは、タンパク質です。骨や筋肉、血液、皮膚などはもちろん、免疫細胞の元でもあります。不足すると皮膚や粘膜が弱くなり、免疫力が下がってしまいます。

免疫機能を高めるもの

免疫機能を高めてくれるのがビタミン類やミネラル類です。中でも、カルシウムの吸収を促すビタミンDは、免疫機能の調整にも役立つ栄養素です。

腸内環境を整えるもの

免疫細胞の約70%は腸にあると言われるほど、免疫力と腸には密接な関りがあります。人の腸内には、善玉菌・日和見菌・悪玉菌という3種類の細菌があり、2:7:1の割合となるのが理想的なバランスです。善玉菌を優位な状態にして腸内にある様々な菌をバランスよく働かせ、腸内環境を良好な状態にしておくことが免疫力を高めることにつながります。

身体を温めるもの

体温が上がると血流が良くなり、免疫細胞である白血球の働きが活性化されて高まっていきます。体温が1℃上がると免疫力は最大5～6倍も上がると言われており、身体を温めるショウガや香辛料などを摂取することで、内側から温めていくことができます。

免疫力を上げる食べ物

① 肉・魚

タンパク質といえば、肉や魚です。免疫細胞を作り、機能を維持するために必要な材料となります。

② 乳製品

牛乳・ヨーグルト・チーズなどの乳製品には、腸内環境を整える働きが期待できます。腸内環境を整える善玉菌には、ビフィズス菌や乳酸菌。また、腸の中でも特に多くの免疫細胞が集まっている小腸に働きかけるのが、ガゼリ菌です。さらに、善玉菌のエサとなるものには、オリゴ糖や食物繊維があります。

③ 緑黄色野菜

カロテンが 100 g 当たり、600 μg 以上含まれている野菜が緑黄色野菜と定義されます。カロテンはビタミンAの一種で、ビタミンAは喉や鼻などの粘膜を丈夫にする働きがあります。また、それ以外のビタミン・カルシウム・カリウムなどのミネラルも豊富に含んでいます。

④ 果物

果物も緑黄色野菜同様にビタミンやミネラルが豊富なので、免疫機能を調整してくれます。

⑤ きのこと

きのこに含まれる β グルカンには、免疫力を活性化させる働きや、菌やウイルスから守る力を高める働きがあります。また、食物繊維は腸内環境を、ビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれるので、骨の環境にもおすすめです。

⑥ 海藻類

海藻に含まれる良質な食物繊維が腸内環境を良くしてくれます。

⑦ 発酵食品

納豆、みそ、キムチなどの発酵食品に含まれる乳酸菌は、腸内環境を整えてくれます。

⑧ 玄米・発芽米・雑穀米

白米に比べ、玄米・発芽米・雑穀米は食物繊維が多く、ビタミンやミネラルが多く含まれています。

⑨ 緑茶・赤ワイン・カカオ

緑茶・赤ワイン・カカオなどの抗酸化作用のある食材は、免疫機能の低下を抑えてくれる効果が期待できます。

⑩ 根菜・スパイス

土の中で育つ根菜類は身体を温める効果があります。また、唐辛子・ショウガ・ニンニク・カルモダンなどのスパイスは、血行を良くして身体を温めてくれます。

免疫力を上げるには、こうした栄養素をただ摂るだけではなく食べ方も大切です

どれか一つの食材や栄養素に偏らずにバランスよく摂る。

ゆっくり噛んで食べる。

限定的ではなく、毎日継続して採り続ける。

毎日の食事が免疫力アップにつながるように、栄養素も食べ方も少し意識していきましょう。