

コロナウイルスに負けない免疫力をつくる！

第121号

新型コロナウイルス：これまでに人に感染する『コロナウイルス』は7種類発見されているそうで、その中の1つが昨年12月以降に問題となっている『新型コロナウイルス』です。また7種類のうち4種類は、一般の風邪の原因となり多くは軽症です。残りの2種類のうち1つが2002年に発生した『重症呼吸器症候群』(SARS)。もう1つが2012年以降に発生している『中東呼吸器症候群』(MERS)です。

現時点で、飛沫感染と接触感染が感染様式と考えられています。

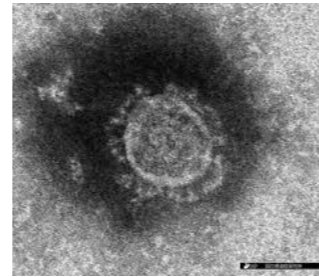
- 1) 飛沫感染：感染者の飛沫(くしゃみ、咳、唾液など)と一緒にウイルスが放出され、他者がそれを口や鼻から吸い込んでの感染です。
- 2) 接触感染：感染者がくしゃみや咳を手で押さえるなどして、その手で触れた場所を未感染者が触れることによる感染です。

ドラッグストアに行くと、使い捨てマスクは勿論、アルコール消毒類、ティッシュ、トイレットペーパー、カップ麺まで品切れ状態。全国的に小、中、高等学校まで長期の休校とあっては、誰もが備えずにはいられなくなってしまいますね。それに、集会などが延期や中止。そのうちリアルショップにも人が減り、オリンピックまでも延期!? そうしたら日本経済は大打撃ですね。けれども、リアルショップに行く人は減っても、オンラインショップは右肩上がりになるかもしれません。

これまでの歴史を振り返っても、人類には様々な危機がありました。

世界大戦 世界恐慌 リーマンショック バブル崩壊 同時多発テロ 地震や台風など自然災害

幾度となく繰り返される世界的危機も、人類は必ず乗り越えてきました。乗り越えて、**パラダイムシフト**してきたのです。そう、いつもどんな時も『希望』を持ち続けて。さあ、皆さん！今、私達自身が出来る事は？



～免疫力は私たちの元気を支えています～

- 1) 細菌やインフルエンザなどのウイルスが侵入しないようにガード。感染したとしても素早く攻撃！
- 2) 傷口から侵入しようとする細菌をブロックして化膿防止。皮膚の再生を促して回復させる！
- 3) 食べ物と一緒に侵入しようとする細菌をバリア！食中毒を予防！お腹の調子をキープする。
- 4) 細菌やほこりを皮膚に寄せ付けない！
- 5) 全身の粘膜を丈夫に保つことで細菌の侵入を阻止！
- 6) 異物に対して適度に反応！
- 7) 病原体を退治して、栄養を適切に利用出来るから、いつも元気！



～この免疫力を支えるのが～



バランスの良い食事



清潔



適度な運動



睡眠・休息



保温：保湿



前向きな気持ち
笑顔

免疫力は、全身から作り出されるものです。そしてその身体をつくっているのが**食事**。毎日の食事から十分な栄養を摂り、免疫細胞のエネルギーや補助する仲間達を助けましょう！

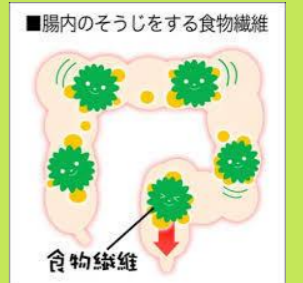
<<免疫力をアップする食事！4つのポイント>>

①良質のたんぱく質で粘膜や免疫細胞をパワーアップ

タンパク質=プロテインは、ギリシャ語で『いちばん大切な』という言葉が由来です。その名の通り、骨や筋肉は勿論、血液、皮膚、ホルモン、免疫細胞など私達の身体を構成するあらゆるものがタンパク質から合成されています。不足すると皮膚や粘膜が弱くなり免疫力はパワーダウン。毎日の食事で良質なタンパク質を摂りましょう。

②乳酸菌や食物繊維で腸内の善玉菌をふやして腸を元気に

食べ物を通して体の中に侵入しようとする外敵をブロックし、栄養素を吸収している腸は、全身の免疫システムの重要拠点です。腸内には、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が腸内環境を整えて免疫細胞の働きを助けています。善玉菌を食事に取り入れるとともに、腸内環境を美化する食物繊維も補い腸を元気に保ちましょう。



③ビタミンA(β-カロテン)で粘膜を強くして喉や鼻をガード

全身をおおう皮膚や粘膜は、身を守るバリアです。特に鼻や喉の粘膜には細菌やウイルスが真っ先に入ってくる場所。その場所を健全に保つためにビタミンAを積極的に摂りましょう。

④イオウ化合物やビタミンC・Eで免疫力を活性化！攻撃力もサポート！

ユリ科やアブラナ科の野菜類に多く含まれるイオウ化合物(植物に含まれる色や香り、苦味などの成分でファイトケミカル的一种)は、免疫細胞を活性酸素から守る働きがあるとして注目されています。そして、免疫細胞の働きを高めるビタミンCや活性酸素を消去するビタミンEもしっかり補給しましょう！

参考文献 免疫力を上げる食の本

免疫力アップ食材編 ベスト10

- | | | | |
|----|----------|-----|---------|
| 1位 | ヨーグルト | 6位 | 干し柿 |
| 2位 | みかん | 7位 | キムチ |
| 3位 | バナナ | 8位 | 納豆 |
| 4位 | にんじんジュース | 9位 | キウイフルーツ |
| 5位 | 緑茶 | 10位 | アーモンド |



生活習慣の中には免疫力の敵がいっぱい！

- ◎肥満・生活習慣病：血管は酸素や栄養素の運搬経路ですが、生活習慣病によって血管が老化してしまえば、その役割は半減してしまいます。
- ◎暴飲暴食：消化吸収を担当する胃腸に過度な負担をかけてはいけません。
- ◎喫煙：血管収縮作用のあるニコチンや発癌物質のタールは、免疫力の大敵です！
- ◎冷え：免疫力は体温に左右されると言っても過言ではありません。免疫細胞は37℃前後が一番活発に働きます。低体温に注意しましょう。
- ◎睡眠不足：睡眠中、全身の細胞から成長ホルモンが分泌され皮膚や粘膜、免疫細胞の新生を促しています。睡眠時間が減れば、成長ホルモンの作用不足で回復力も低下してしまいます。
- ◎ストレス：ストレスにより、『ストレス対抗ホルモン』が分泌されます。これらのホルモンは免疫細胞機能を低下させるため、免疫力を大幅にダウンさせます。



免疫力の基本 メインのおかず



豚肉のきのこ巻き

良質のタンパク質ときのこの食物繊維が摂れて
免疫力パワーアップ！
きのこは、しめじやまいたけなどを。さらにセロリや
ふきなどを巻いても春らしい献立になりますね。

豚肉の薄切り肉で巻いて、フライパンで焼きます。
全体的に焼き色がついてきたら、醤油、生姜のしぼり汁
みりんを加えて煮からめます。

1人分 4本 247kcal



タコとピーマンのんにくソテー

タコにはタンパク質+亜鉛という免疫アップ
素材が豊富です。さらにビタミンCがたっぷりの
ピーマンを使って、栄養抜群の一品に。
食材は全て一口大にかっしします。んにくはみじん切りに。

んにくから油で炒め、香りを出してから残りの
材料を加えます。味付けは塩コショウでシンプルにどうぞ。
1人分 100g 118kcal



粘膜！バリア機能を高めて免疫力アップ！



かぼちゃのカレー炒め
食欲増進！ビタミンAたっぷりです



ブロッコリー：人参：卵を使って
栄養満点サラダ

とにかくビタミンA！

全身の皮膚や粘膜を健康に
保ちます。病原体をブロック
する機能を高めるので免疫力
の維持に欠かせません。



ビタミンB2

ビタミンB2は細胞の再生を助けて粘膜
を保護するために重要な栄養素です。
他にはレバーや肉類、ぶり、いわし
などの魚にも、牛乳にも豊富です。

ファイトケミカル+ビタミンC！



重要ポイント！腸を元気にする食事



ヨーグルト



はちみつ



バナナ



納豆



わかめ

アーモンド
干し柿
干しいたけ
きな粉
ごぼう



＜＜ひじきの煮物＞＞は、ぜひとも海藻と根菜の最強コンビで！
多目に作って時には混ぜご飯に。時にはサラダに。いろいろアレンジ
出来ます。

＜＜具だくさん味噌汁＞＞

具だくさん味噌汁には、食物繊維の大様のおからをプラスして
まろやかに。
おからを購入したら、小分けにして冷凍しておく便利です。
私、妊娠中のひどい便秘の時、このおからに助けられました！
卵の花を作る時は、仕上げのごま油。たっぷりと豪快に加えましょう！



＜＜キムチ＞＞は腸の応援団！

我が家では、生わかめと和えるのが定番です。(≥▽≤)
ピリッとヌルッと、キムチだけ食べるよりも減塩にもなります！



免疫細胞を元気にするファイトケミカル

ファイトケミカルとは、特に野菜に多く含まれる植物性の栄養素。
植物が強い紫外線や害虫から身を守るために備えた色や香り、苦味
などの成分のことです。よく聞くポリフェノールやリコピン、カロ
テンもその仲間たちです。
ファイトケミカルは、様々な働きで免疫細胞を元気にします。

- ★ 免疫細胞活性化成分
キノコ類 ねぎ にんにく キャベツ バナナ
などに含まれる様々なファイトケミカル
- ★ 抗酸化成分
ビタミンCやビタミンE
そしてポリフェノール類など

ビタミンCを多く含む食品



～ハーブパワーで免疫ケア～

ハーブ＝薬草は、【自然の力で穏やかに癒す】
天然植物由来なので副作用の心配がないのも魅力。
エキナセア：白血球の動きを強化して風邪予防
ローズヒップ：粘膜を強化して病原菌をシャットアウト
カモミール：腸の炎症を鎮めて下痢症状を改善
エルダーフラワー：抗ウイルス 消炎 保湿
ネトル：抗アレルギー作用
色や香りも楽しんでみてくださいね(▽▽)

特大号いかがでしたか？
免疫力を高めるために今日
から出来る事、ありましたで
しょうか？
何か1つでもお役に立てれば
嬉しいです。

編集 南部厚生病院
管理栄養士 小林信子