

桜咲く季節となりましたが、先週末は突然の大雪。関東でも積もりましたね。
コロナ騒動で外出自粛を後押ししてくれたようです。
今月号も引き続き、コロナウイルスに負けない免疫力をつくる！と題しまして、お伝えして参ります。

免疫力をアップする食事！4つのポイント ～免疫力アップのカギ～

前回お話した免疫力をアップする食事！4つのポイントの中から、今号では腸を元気にする食事についてスポットを当て進めて参ります。

免疫力＝免疫細胞の7割は、大腸の粘膜に存在しているので、腸内環境を良好に保つことがとても大切です。ですから、免疫細胞を活性化する腸内細菌をバランス良く保てるように食事を摂りましょう。私達の腸内には約200種100兆個もの細菌がすんでいます。腸内細菌は腸のなかで多種多様な集合体をつくっていますが、それがお花畑のように美しいことから腸内フローラと呼ばれています。

腸内細菌はその働きから『善玉菌』『悪玉菌』『日和見菌』に大別できます。腸内フローラを健全に働かせるためには、善玉菌2：悪玉菌1：日和見菌7の割合がベストバランスとされています。では、そのベストバランスを保つためには？



「腸内環境を整える食事を積極的にとりましょう。」

①腸の大好物 食物繊維 を毎食必ずとる

水溶性食物繊維

水に溶けることで粘度を増し
腸内をゆっくりと進み
消化・吸収のスピードも遅くなる



自ら大腸菌のエサとなり
腸内環境を整える
糖の吸収を穏やかにして血糖値の急上昇を抑えている
余分な脂質やナトリウムを排泄させる



不溶性食物繊維

水分を吸着してカサを増す
腸の働きを活発にする
排便を促して便秘に効く



そもそも食物繊維は人間の消化酵素では分解されず吸収すらされませんのでさっさと排泄に回される



②植物性乳酸菌で生きたまま腸に届ける

乳酸菌と言えば、ヨーグルトを思い浮かべる方が多いと思いますが、ヨーグルトに含まれている乳酸菌は動物性乳酸菌で、胃酸に弱く、その多くが胃で死んでしまいます。けれども、しっかり善玉菌のエサになりますから、ご安心を。

一方、納豆、味噌、酢、甘酒、キムチ、ぬか漬けなどの発酵食品に多く含まれる植物性の乳酸菌類は胃酸に強く、生きたまま腸に届きます。

これらは、悪玉菌の増殖を抑え、有害物質を吸着、自ら善玉菌として働くなど、腸内環境を改善し、強い腸を作っています。



③善玉菌の大好物 オリゴ糖を活用する

何かと糖質制限食が注目を集めていますが、積極的に摂りたい糖質があります。免疫細胞を活性化させる腸内細菌の大好物でもある、オリゴ糖です。



砂糖よりも甘味が少なく ローカロリー！ 善玉菌のエサとなり、善玉菌を増やします！

大豆 玉ねぎ ごぼう バナナ りんご に多く含まれています。

もちろん 市販の液体オリゴ糖を砂糖の代替品として活用するのもおすすめです。



免疫力をアップする生活の基本



鼻呼吸

右の図のように、鼻呼吸は口呼吸に比べて70%ほどフィルター効果が期待できます。

睡眠



身体を休めて疲労回復させること。更に脳の正常な神経伝達を行わせるために十分睡眠時間を確保しましょう。

日光浴

これは、ビタミンDの体内合成を促すためです。ビタミンDは、適切な免疫抗体の産生を促す効果があるので、敵を攻撃するために大切な栄養素です。

運動

軽い運動を行う事で、全身の血流がアップして、免疫力が活性化します。そして、何よりストレス解消にもなるのです。楽しく体を動かすと、自律神経のバランスも整います。

ビタミンC

ビタミンCは、3~4時間おきに摂取して欲しい栄養素です。ビタミンCには、特にリンパ球（敵を攻撃）の生産とその機能を刺激する作用があります。

コロナウイルスに負けない免疫力をつくる！第2弾。いかがでしたか？ 日々不安をあおる情報が次々と入ってきますが、何よりも自分の身体を信じて出来ることを積み重ねましょう。

南部厚生病院

小林 信子