



免疫力を上げよう！！

新型コロナウイルス感染症の流行に不安を感じている人も多いと思います。予防には、風邪やインフルエンザ対策と同様に、咳エチケットや手洗いなど、一人ひとりの心がけが大切です。細心の注意を払っても、完全にウイルスをシャットアウトすることは難しいことですが、感染防止には免疫力を高めることが大切になってきます。『免疫力』とは『病気から体を守る力』のことで、体に備わっている防衛システムです。

免疫力を上げて、ウイルスに負けない体づくりを心がけましょう。日々の生活でできる予防方法や、食事のポイントについて考えてみましょう。

免疫力を上げる4つのポイント

①腸内環境を整える

腸は免疫力の約7割をつかさどっているといわれる、最大の免疫器官です。それゆえ腸内環境の改善は、免疫力アップに直接つながります。

②粘膜を正常に保つ

口の中の粘膜、鼻の中の粘膜、器官の粘膜、胃や腸の粘膜など、私たちの体と外界の接点になるのが粘膜です。粘膜を健康な状態に保っていないと、ウイルスや細菌が体内に簡単に侵入してきます。

③内臓温度を上げる

『内臓温度が1℃下がると、免疫力が30%下がる』と言われていています。体の内側から温めることが免疫力アップにつながります。

④血流を促進する

血液中には免疫機能を持つ白血球が存在し、白血球が体の中をめぐることによって体内の異物を取り除いてくれます。血流が悪くなると、酸素と栄養が細胞に行きわたりにくくなるだけでなく、血球がうまく働かなくなり、免疫力低下につながります。

この4つのポイントの効果を上げるには、食事が鍵です！

☆発酵食品は免疫力を上げるためにおすすめの食材です

◎発酵食品とは・・・

発酵は、乳酸菌や麹菌、納豆菌などの微生物の活動によって起こります。食材に微生物が付着すると成分が分解され、その過程でもともと食材になかった栄養成分やうま味が増えます。微生物の活動で食材が発酵すると、発酵食品ができあがります。

◎発酵食品のパワー・・・

発酵食品は、さまざまな栄養成分を含んでおり、私たちの健康にも生かされています。おなかの調子を整えるのに一役買っているのが、多種多様な腸内細菌です。腸内細菌には、免疫力を上げたり、自律神経を整えたりする作用があり、腸内細菌のバランスをとるために発酵食品が注目されています。

〈腸内細菌には3グループある〉

●善玉菌：体によい働きをする菌

ビフィズス菌や乳酸菌などが該当し、悪玉菌の侵入や増殖を防いだり、腸の運動を促したりしておなかの調子を整えています。

●悪玉菌：体に悪い働きをする菌

ウェルシュ菌などが、腸内で有害物質を作り出します。脂質やたんぱく質を含む食事や不規則な生活によって、便秘や下痢などを引き起こしやすくなります。

●日和見菌：どちらにも属さない菌

通常は無害ですが、腸内の状況によって善玉菌になったり悪玉菌になったりします。

腸内細菌の環境を整えるためには、善玉菌・悪玉菌・日和見菌のバランスを、2：1：7にすることが理想とされています。脂肪分の多い食事やストレスフルな生活を続けてしまうと、悪玉菌が増えがちになります。効率よく善玉菌をとって、腸内環境をよい状態に保つ工夫が必要です。

☆発酵食品（味噌・納豆）を使った 保育園簡単メニュー紹介

〈じゃが芋の味噌煮〉（材料：4人分）

- ・じゃが芋 200g … 食べやすい大きさに切る
- ・味噌 8g
- ・砂糖 8g … 合わせて煮汁で溶いておく
- ・白すりごま 4g

1. 鍋にじゃが芋とひたひたの水を入れ、火にかける。
2. じゃが芋に火が通ったらお湯を切り、煮汁で溶いた調味料を加える。
3. 水気を飛ばしながらからめ、仕上げにすりごまを加える。

〈納豆和え〉（材料：4人分）

- ・ひきわり納豆 40g
- ・ほうれん草 100g … 2cmに切って茹でて冷やす
- ・人参 20g … 短めのせん切りにして茹でて冷やす
- ・味付なめ茸 25g … 冷やしておく
- ・醤油 2.5g(小さじ1/2)

1. 冷やした材料をひきわり納豆と混ぜ合わせ、醤油で調味する。