



コロナに負けない 免疫力をつくる！

【健康便り】富山大学生生活協同組合

◎免疫力は私たちの 元気を支えています

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

♪ 前向きな気持ちや笑顔

免疫力は、全身から作り出されるものです。そしてその体を作っているのが食事。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「免疫力を上げるための食の本」

免疫力アップ食材ベスト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

🌀 暴飲暴食

🌀 喫煙

🌀 冷え

🌀 睡眠不足

🌀 ストレス

◎**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けます。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。

※「ひじきの煮物」「具たくさん味噌汁」「キムチ」などは腸を元気にします！

♪ハーブ薬草は天然植物由来で副作用の心配がないのも魅力。

エキナセア：白血球の働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

