



栄養だより

2020年

冬



季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。免疫力を上げて体の不調や病気になりにくい体であるために免疫力を高める食品や栄養素にはどんなものがあるのか紹介していきます。

令和2年12月1日 季刊発行
医療法人 南里泌尿器科医院
管理栄養士 青木、木林

今回のテーマ

免疫力を高めましょう

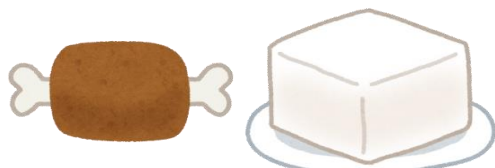
免疫力を高めるには、規則正しい食生活や生活習慣が重要になります。特定の食材にこだわらず様々な食材を取り入れた食事を心がけましょう。

たんぱく質

免疫細胞や皮膚・粘膜の材料となるたんぱく質は、免疫力の土台を支える栄養素です。たんぱく質が不足すると免疫細胞が減少して、抵抗力が落ちやすくなります。肉や魚介、豆腐や大豆類、乳製品などのたんぱく質源となる食材は、毎日の食事で欠かさないようにしましょう。

ワンポイントアドバイス

たんぱく質を摂りたいからと肉ばかり食べていれば良いというわけでもありません。肉や乳製品には飽和脂肪酸が多くなり、血管の詰まりなどにつながることもあります。



発酵食品

腸の環境を整えたり、働きを活発にする食品が免疫力アップに有効とされます。腸内で善玉菌を増やすヨーグルトや納豆、キムチなどの発酵食品や、便通をよくする食物繊維を多く含む食材が、腸の免疫細胞を活発にしてくれます。

ワンポイントアドバイス

お味噌汁を飲むタイミングは1日のうちいつでも良いのですが、おすすめなのが食事の最後に摂ること。つい食べ過ぎてしまったときなどは最後にお味噌汁を飲むとコレステロール値の上昇を抑制してくれる効果があります。



緑黄色野菜

免疫力を高め、粘液を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぎ、抗酸化作用のある「ビタミンA」「ビタミンC」「ビタミンE」が豊富な緑黄色野菜を1つに偏ることなく、多種類の野菜を十分にとることが効果的です。

ワンポイントアドバイス

緑黄色野菜にはカロテンやミネラルなどの栄養素が豊富に含まれています。このカロテンは油に溶けやすい性質を持っているため、マヨネーズなどのドレッシングを使ったり、油で調理するのがおすすめです。



食事をバランスよく1日3食きちんと食べることが大切です。

