

きよす食育レポート

第33号

清須市役所産業課

平成30年6月1日発行

腸から免疫力を高めましょう！？

急に暑くなったり、ぐーんと気温が下がったり！今年の4～5月は体の調子を整えることが難しかったのではないのでしょうか？さあ、6月です。じめじめした梅雨が始まり、暑い夏がやってきます。今回は免疫力を上げる食材についてまとめてみました。

免疫機能の中心－NK細胞の活性は20代をピークにしてだんだん下がりはじめます。どんな食材で補えばいいのでしょうか？

腸内環境が免疫力を大きく左右することをご存知ですか？腸には、体に有益な働きをする善玉菌、有害物質をつくる悪玉菌、その都度、優勢な菌に味方する日和見菌の3種類の菌が、100兆個すんでいるといわれています。その様子を花畑にたとえて「腸内フローラ」と呼んでいます。自分たちの畑を増やそうと、たえず勢力争いをしています。



納豆や味噌、ヨーグルトなどの発酵食品が腸に良いといわれているのは、善玉菌を増やし、日和見菌を味方につけ、腸内環境を良くするために働くからです。免疫をコントロールするために中心的に役割をする「リンパ球」は、60～70%が腸内に集中しています。腸の環境が整うとリンパ球が活性化し、免疫力が高まります。

夏の栄養剤として江戸時代から親しまれてきた**甘酒**は、米麴と米だけで作る発酵食品です。たっぷりのブドウ糖とアミノ酸の補給だけでなく、免疫力を高めるためにも良い食品といえます。（おろし生姜を加えると、NK細胞（リンパ球を構成する免疫細胞）の活性化に役立ちます。甘酒におろし生姜は夏風邪に良い組み合わせです。）



顆粒球（白血球を構成する免疫細胞）を増やす**バナナ**や**きのこ類**も効果的です。きのこに含まれる食物繊維の**βグルカン**は小腸へ届くと一部が体内に取り込まれ、マクロファージ（白血球を構成する免疫細胞）が**βグルカン**を飲み込んで刺激を受け、免疫力を底上げするのです。



野菜たちも効果的です。特におすすめは**大根**、**白菜**、**キャベツ**、**ブロッコリー**等のアブラナ科の野菜です。アブラナ科の野菜に含まれるイオウ化合物は、肝臓の解毒酵素を活性化させ、有毒物質を無害化して免疫力を高めます。他の色の濃い野菜たちも、もちろん活躍します。



そして、ビタミンDが豊富な**サケ**、**イワシ**、**サバ**、**ブリ**も注目です。ビタミンDは、腸管からのカルシウム吸収を促進し、血中のカルシウム濃度を調整するために必要なビタミンですが、細胞の異常な増殖を起こしにくくする働きが期待されてきています。魚からとることがおすすめです。

いろいろな食材が体を病気から守ってくれていることがわかりますね。免疫力を高めるには食事だけでなく、ストレスをためないことも大きく影響します。靴をピカピカに磨く、コーヒーをゆっくりと時間をかけて入れるなど、好きなことに集中できる時間を持つのも慢性ストレスがリセットできます。

日常の食材を見直すなど、自分流の暑い夏をのりきる工夫を考えてみましょう。