

◆健康へのワンポイントアドバイス◆

『免疫力を高めるための食事』

今回のテーマは免疫力を高めるための食事です。免疫力とは私たちが生まれながらにして体内に備えているウイルスや細菌といった病原体から私たちの体を守る防御力のことです。

免疫力を高めるために腸が重要な働きをしていることがわかってきており、その中でも「腸内細菌」の役割が最近になり注目されています。腸内細菌には体にプラスの働きをする「善玉菌」と体に悪影響を及ぼす「悪玉菌」があり、善玉菌を増やして腸内細菌のバランスを適切に整えてあげることが、体内のおよそ7割を占めると言われる腸内の免疫細胞を活性化することにつながります。

善玉菌を多く含み、悪玉菌の増殖を抑える食べ物としてヨーグルト、納豆、味噌、チーズなどの発酵食品が知られています。様々な善玉菌を得るために複数の発酵食品を摂取することが理想的です。

また、海藻、果物、野菜など食物繊維が豊富な食べ物は善玉菌がそれをエサとして「短鎖脂肪酸」と呼ばれる健康にプラスとなる物質を作り出します。

さらに便通を良くすることで腸内環境を整える働きもあります。



さらに、きな粉、ごぼう、玉ねぎ、はちみつなどに代表されるオリゴ糖を多く含む食べ物やサンマ、イワシ、サバなど青魚に含まれる EPA, DHA も善玉菌を増やし、免疫力を高めてくれることがわかっています。

今回紹介した食べ物を普段の食事に取り入れ、免疫力を高める意識を持つことが大切になります。