

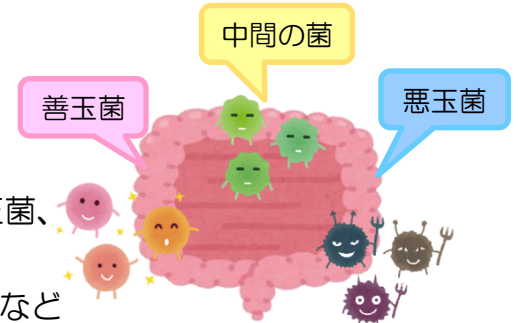
## 免疫力を高めよう

免疫の抵抗力は、食事、運動、睡眠やストレスにより影響を受けることが知られています。さらに季節の変わり目は体調を崩しやすくなるため、これから寒くなる冬に向け、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスから身を守ることが大切です。マスクの着用や手洗いに加え、身体の中から免疫力を高めるポイントをご紹介します。

### ～腸内環境を整える～

ヒトの腸内には、1000種類、100兆個以上の細菌が生息しており、善玉菌、悪玉菌、そのどちらでもない中間の菌と、大きく分けて3種類の菌で構成されています。

悪玉菌はたんぱく質や脂質が中心の食事、不規則な生活・様々なストレス・便秘などが原因で増え、腸内細菌の乱れは、肥満、糖尿病、大腸がんなどの疾患と密接な関係があるといわれています。反対に、善玉菌が増えることにより悪玉菌の増殖を抑え、腸の運動を活発にし、食中毒やウイルスによる感染の予防や、発癌性をもつ腐敗産物の産生を抑制する腸内環境を作ります。



### 善玉菌を増やすためには・・・?

#### バランスのよい食生活

主食・主菜・副菜を揃えたバランスの整った食事が基本です。

主食：ご飯、パン、麺類（炭水化物を多く含む）

主菜：肉類、魚類、卵類、大豆製品（たんぱく質を多く含む）

副菜：野菜類、海藻類、きのこ類（ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む）

\* 和食中心の食事は脂質が少なく、バランスが整いやすいので、お勧めです



#### 生きた善玉菌「プロバイオティクス」を直接摂る

食品では、ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・漬物など、ビフィズス菌や乳酸菌を含むものです。これらの菌は、腸内にある程度の期間は存在しても、住み着くことは無いとされています。毎日続けて摂取し、腸に補充するようにしましょう。



#### 腸内に存在する善玉菌を増やす「プレバイオティクス」を摂る

食品成分としてはオリゴ糖や食物繊維で、これらの成分は野菜類・果物類・豆類などに多く含まれています。消化・吸収されることなく大腸まで達し、元々腸内に存在する善玉菌の「エサ」になり、数を増やすはたらきをします。

出展：e-ヘルスネット（厚生労働省）

### ～ビタミン補給を積極的に～

ビタミンには、身体の炎症を抑えて免疫を強化し、感染から身を守るはたらきがあります。中でも「ビタミンA」「ビタミンE」「ビタミンC」は「抗酸化ビタミン」といい、体内の活性酸素（身体の中の錆のようなもの）を除去し、免疫力向上の手助けをします。

ビタミンの種類	多く含まれる食品
ビタミンA	銀だら、うなぎ、レバー、人参、ほうれん草、春菊、南瓜 など
ビタミンE	アーモンド、落花生、うなぎ、マグロオイル缶、モロヘイヤ、南瓜、菜の花、ひまわり油、綿実油 など
ビタミンC	ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、ゴーヤ、じゃが芋、甘柿、キウイ、オレンジ など

