



免疫力を高める食事について

管理栄養士である私自身が気を付けていることについてお伝えします。



季節の変わり目は風邪やインフルエンザが流行しやすい時期ですね。家族のために、自分のために、免疫力を高めるため、管理栄養士として毎日の食事で、少しでも気を付けているポイントがあります。



1

たんぱく質をしっかりと摂る



肉、魚、卵、豆類などに含まれるたんぱく質は、免疫細胞やヘルパーT細胞といった体の防御機能を作る主な成分です。多くの研究で、たんぱく質が不足すると免疫機能が低下しやすいということが報告されています。

📌 毎食、手のひらサイズ分のたんぱく質を食べるように心がけています。

2

ビタミンとミネラルにも気を配る



特にビタミンCは活性酸素を除去し、免疫細胞を活性化させるとされています。また、亜鉛は免疫細胞の働きに欠かせないミネラルで、不足すると感染症にかかりやすくなる傾向があります。

☀️ ビタミンCは加熱すると減ってしまうので果物がおすすめです。いちご、みかんなどに多く含まれます。亜鉛の代表は牡蠣！ですが、毎日・・・ということも。我が家では牛肉の赤身や青魚を積極的に食事に取り入れています。

3

腸内環境も大切に



腸には全体の約70%の免疫細胞が存在するとも言われています。ヨーグルト、納豆、漬物などの発酵食品に含まれる善玉菌は、腸の健康を支え、免疫力アップにつながります。

♡ ヨーグルトにオリゴ糖で甘みを付けて、いちごなどの果物と牛乳を併せて「自家製飲むヨーグルト」にいただいています。



毎日の食卓に少しの工夫で、健康的な冬をお過ごしください。

人間総合科学大学 人間科学部 健康栄養学科 貝原奈緒子