太田市シルバー人材センター　衛生委員会ニュース　令和８年１１月

健康維持のために免疫力を高めよう

「免疫（めんえき）」とは、細菌やウイルスなどの微生物、あるいは「異物」とよばれる自分の体には元々ないものから、自分たちの体を守るしくみです。加齢により免疫機能が低下すると、若い頃は簡単に治ってしまう病気でも、なかなか回復しないということがあります。逆に働きが過剰になり過ぎても、アレルギーを引き起こすことがあるので正常なバランスを保つことが大切です。

今回は、免疫力を高めるための食生活と生活習慣についてお知らせいたします。

■免疫力を高める主な食品と栄養素とは

●**発酵食品：善玉菌で腸内環境を整えます**
ヨーグルト、納豆、みそ、キムチ、ぬかづけ

●**食物繊維・オリゴ糖：善玉菌のえさになります**
海藻類、きのこ類（しめじ・舞茸・きくらげ）、ごぼう、こんにゃく、野菜、果物

●**良質なタンパク質：免疫細胞や抗体の材料になります**
肉類（鶏肉・豚肉など）、魚介類、卵、大豆製品（豆腐など）、乳製品

●**ビタミン類：粘膜の保護、抗酸化作用があります**
・にんじん、ほうれん草、かぼちゃなどの緑黄色野菜はビタミンＡが豊富で油で炒めると吸収アップ。
・ブロッコリー、レンコン、キウイ、柑橘類はビタミンＣが豊富で白血球の働きを助けます。
・魚、卵、きのこなどのビタミンＤは、免疫機能に関わります。
・ナッツ、油、かぼちゃなどのビタミンＥは、細胞を守ります。

★普段の食事に追加することで、腸内環境を整え、免疫に関わる体の働きを高めることにもつながります。

アルコールは直接腸壁を痛めつけ、炎症を引き起こします。飲み過ぎには注意が必要です。お酒を飲むときは、同量の水を飲むことをお勧めします。



■効果的な食べ方

① **朝食を抜かない**
朝食を摂ることで、胃腸を刺激してスムーズな排便を刺激し、腸内環境を整えます。
また、内側から体を温めて免疫のスイッチを入れます。

② **具だくさん味噌汁**
わかめなどの海藻類、なめこ、ごぼう、大根、白菜、ほうれん草、かぼちゃなど。さらに豚肉や卵などのたんぱく源を加えれば、栄養バランスもアップします。

③ **こまめな水分補給**
のどや鼻の粘膜を潤し、ウイルスの侵入を防ぎます。

■日常生活のポイント

●毎日６～８時間の質の良い睡眠をとり、自律神経を整える。
●ウォーキングなど、うっすら汗をかく程度の軽い運動を習慣にする。
●しっかり入浴して体を温め、血流をよくする。
●よく笑い、ストレスをため込まない。

引用：健康長寿ネット 他

発行：太田市シルバー人材センター　衛生委員会
住所：太田市西野谷町 67 番地１
電話:0276-47-5635　Fax :0276-47-5636