

# 食で高めよう！！免疫力！！

コロナウイルスが蔓延し、うがい、手洗い、マスクの着用などみなさん各々でしっかり感染対策をとっていると思います。これらの対策の他にも、ご自身の免疫力を高く保つことも非常に大切になってきます。日々の食事や生活の中で、免疫力を高める習慣を少しずつ取り入れて、コロナウイルスに負けない身体作りを行いましょう。食事で免疫力を高めるためのポイントをご紹介します！

## 免疫力アップが期待できる食材を取り入れましょう！

ビタミン（D、A、E、B6、B12）や亜鉛、セレン、DHA、EPAなどの微量栄養素の欠乏が感染症の発症や重症化に関わっていると考えられています。これらの栄養素は魚介、肉、緑黄色野菜やきのこなどの食材に多く含まれています。毎日の食卓にこれらの食材を取り入れることを心がけましょう。

### ●ビタミン、亜鉛、セレン、DHA、EPAを含む食材・食品

ビタミンD・・・魚介、きのこ類

ビタミンA・・・魚介、かぼちゃや人参などの緑黄色野菜

ビタミンE・・・落花生などの種実類、魚卵

ビタミンB6・・・肉、魚、種実、野菜

ビタミンB12・・・魚介、肉、乳製品

亜鉛・・・・・・・・・・牡蠣、肉など

セレン・・・・・・・・・・魚介

DHA、EPA・・・青身魚



### ビタミンを効率よく摂取するためのワンポイントアドバイス！

ビタミンには油に溶ける性質をもつ「脂溶性」と、水に溶ける性質をもつ「水溶性」があり、それぞれ効率よく摂取するための調理法が異なります。

ポイント

脂溶性ビタミン（ビタミンA、ビタミンD、ビタミンEなど）

→油と一緒に摂ると、栄養の吸収率がぐんと上がります。油と炒めたり、生食で食べる時はオリーブオイルなどかけて食べるのがおすすめです。



水溶性ビタミン（ビタミンC、ビタミンB1、B2、B6、B12など）

→水に溶ける性質があり、また、熱だけでなく光や空気の影響を受けることもあるので、直射日光の当たる場所で長時間保管しておくことがあります。水溶性ビタミンをより効率よく摂取したい、という場合には生食がおすすめです。スープなど汁ごと摂取できる調理法にすると、流れ出た栄養成分も一緒に摂取できます。

# バランスの良い食事を心がけましょう！

免疫力は栄養状態によって支えられています。筋肉量を維持して良好な栄養状態を保つためには主食、主菜、副菜を組み合わせ、バランスの良い食事を心がけることが大切です。

## 副菜

〈野菜のおかず〉

ビタミンやミネラルを多く含み、身体の免疫機能維持に役立ちます。

「1日3食、毎食2品の野菜料理」を目標にしましょう。

## 主菜

〈肉類、魚類、卵、大豆製品のおかず〉

身体をつくるたんぱく質が多く含まれます。

## 汁物

〈味噌汁、スープなど〉

野菜をたくさん入れると副菜の仲間になります。

※塩分の摂りすぎには注意が必要なので1日1杯を目安に摂取しましょう。

## 主食

〈ごはん、パン、麺、芋類など〉  
エネルギー源になる食品です。



# 腸内環境を整える食材を取り入れましょう！

腸は栄養を吸収する機能に加え、病原菌が身体の中に入り込むことを防ぐバリア機能を持っています。乳酸菌やビフィズス菌といった善玉菌を腸に送ることで、腸内細菌のバランスが整い、免疫力が保たれます。



## 1. 発酵食品を食べましょう！

発酵食品（納豆、キムチ、ヨーグルトなど）には乳酸菌が含まれています。乳酸菌には善玉菌を増やす働きがあり、腸内環境の改善に役立ちます。しかし、乳酸菌は腸内に定着することができないので、毎日摂ることが大切です。



## 2. 食物繊維が豊富な食材を食べましょう！

食物繊維は腸内細菌のエサとなり、善玉菌を増やす役割を果たします。発酵食品だけではなく食物繊維が入った食品も積極的に食べるようにしましょう。

