

食事から元気に！免疫力を高めましょう

管理栄養士：赤津三果

花粉症、インフルエンザ、ノロウイルスなどのアレルギー性疾患や感染症は季節性疾患の代表的なものでしたが、近頃は季節を問わず、一年を通して注意が必要になっています。生活習慣を見直して体調を整え、体の抵抗力を高めましょう。

免疫力アップのポイント

①腸内環境を整える



ヒトに備わる免疫力の60～70%は腸にあると言われています。乳酸菌やビフィズス菌が豊富な乳製品、お通じを整える食物繊維を十分に摂りましょう。



②免疫力を高める栄養素を積極的にとる

ビタミンA 粘膜を健康に保ち、ウイルスの進入を防ぐ、抗酸化作用があります。(人参、ほうれん草、モロヘイヤ、かぼちや、小松菜など)



ビタミンC 抗ウイルス作用、免疫細胞の働きを助けます。(ブロッコリー、カリフラワー、赤ピーマン、果物など)



カテキン 殺菌作用、抗ウイルス作用があります。(緑茶など)

③規則正しい生活習慣を保つ

慢性的な生活時間のズレが、体への負担になる事があります。食事や睡眠の時間をできるだけ一定に整え、体へのストレスを和らげましょう。また、これから本格的な夏を迎え、エアコンの風など、夏場でも体を冷やす意外な原因が潜んでいます。“体を冷さない”“適度な運動と水分補給”も併せて意識し、免疫力アップを目指しましょう。

