

栄養管理室便り（平成26年1月発行 第5号）

皆さん、新年 明けましておめでとうございます！
今年は、皆さんにとって、何事も馬（うま）く行く年になりますよう、
心よりお祈り申し上げます。

さて今回のテーマは「風邪に負けない体づくり」です。

そのために、**免疫力（抵抗力）を高める方** についてお話しします。



◆ 風邪をひく人と、ひかない人の違いはあるのでしょうか？

皆さんの周りには、頻りに風邪をひく人と、めったにひかない人がいませんか？同じ場所にいたのに、インフルエンザにかかる人と、かからない人や、症状が重くなる人と、軽くすむ人がいます。その両者を分ける大きな違いは、「免疫力」なのです。実は、ウイルスが侵入した時に、体の中では、これを退治しようとして、免疫機能が働きます。風邪やインフルエンザにかからない人、かかっても軽くすむ人は、**免疫力（抵抗力）が強い人**なのです。

◆ こんな人はご用心！！ 次の項目にあてはまる人は、免疫力が弱くなっている可能性があります。

- ① 食生活が乱れている人
バランスの良い食事は、免疫機能を発揮するための栄養素をしっかりと補給できます。
- ② タバコをよく吸う人
タバコは肺の免疫細胞を弱くし、免疫機能に大切なビタミンCが不足しがちになります。
- ③ ストレスが溜まっている人
ストレスによって、自律神経のバランスが崩れてしまい、最終的には免疫機能の主役であるリンパ球の働きを弱くします。

◆ バランスの良い食事を心がけ、免疫力（抵抗力）を高めましょう（参考資料：厚生労働省「食事バランスガイド」）

「バランスの良い食事」とは、自分の好きな食事に偏らず、色んなものを食べることです。

特に、「主食」・「主菜」・「副菜」を必ずそろえましょう。

「副菜」：**ビタミンA、ビタミンC**

ビタミンAは免疫細胞を増やし、免疫力を高める。ほうれん草、人参、南瓜など。

ビタミンCは喉や鼻の粘膜を保護する。イチゴ、みかんなど果物。

「主菜」：**蛋白質**

基礎体力をつけ抵抗力を高める。魚介類、卵、肉類、大豆製品、乳製品など。

発酵食品

腸内環境を整え免疫細胞を活発にする。ヨーグルト、納豆、キムチなど。

「主食」：**炭水化物**

体を動かすエネルギー源。多すぎてもよくないが、少ないと体力がおち、抵抗力が弱くなる。ご飯、パン類、麺類など。

亜鉛

疲労回復や免疫力を高める。カキなど魚介類、赤身の肉類、レバー、豆、ナッツ類、大豆製品など。



◆ 体を温めましょう！

身体が温まると、血液循環が良くなり、免疫力（抵抗力）が高まります。

身体を温める食品：ねぎ、にら、にんにく、生姜、唐辛子など。

◆ 「適度な運動」や「休養」も大切です。規則正しい生活を心がけ、免疫力の強い1年にしましょう。



風邪予防の「ほうれん草みそスープ」で 温まりませんか？

ほうれん草は夏場より冬場の方がβ-カロテン、ビタミンCが豊富です

【材料（2人分）】 豚肉 100g、豆腐 1/4丁、ほうれん草 1/2束、玉葱 1/4個、しめじ 1/2房

【調味量】 白みそ大1杯、おろし生姜小さじ 1/4（お好み量）、塩少々、サラダ油大1杯、出し汁 400ml

- 【作り方】
- ① 豚肉は一口大にカット、ほうれん草は3センチカット、玉葱はくし切り、しめじは石づきを落とす。豆腐は1cm角に切る。
 - ② 鍋に油をひき、生姜、豚肉、玉葱、しめじの順番に炒める。出し汁を加え、アクをとる。