



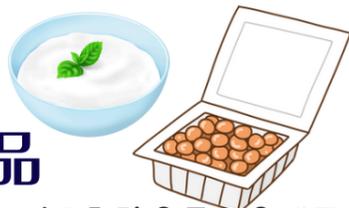
新生活スタート!

# 免疫力を高めよう

食事編

新生活が始まり、環境が変わることで体調も崩れやすくなります。免疫力を高めることで元気な体をキープするだけでなく、腸内環境が整い、便秘や下痢をしにくくなったり、美肌効果や若返り効果があるなどメリットがたくさんあります。免疫力を高める食事を心掛けましょう!

## 1 発酵食品



納豆や、ヨーグルトなどの発酵食品を食べることで腸内環境を整えることができます。発酵食品に含まれる乳酸菌の働きによって腸内の善玉菌を増やし、悪玉菌を抑制させる効果があります。体の免疫細胞の7割は腸に集まっているといわれており、腸内環境を整えることは免疫を高めるポイントにもなります。

## 2 肉・魚・卵 大豆製品・乳製品



タンパク質には体の細胞や免疫物質を作る働きがあります。タンパク質が不足すると筋力が落ち、基礎代謝量が落ちてしまいます。基礎代謝量が落ちてしまうことで体温が低下し、免疫力低下につながります。免疫力アップのためにも、肉、魚、卵、大豆製品、乳製品といった良質なたんぱく質をしっかり摂りましょう。

## 3 ニンニク、 ショウガ



ニンニクやショウガに含まれる成分によって体温を上げることができます。体温が1度下がると免疫力が30%~40%低下するといわれています。反対に体温が1度上がると一時的に免疫力が6倍上がるといわれています。また、朝に白湯を飲むことも体温を上げるには効果的です。

## 4 キノコ類



きのこにはβ-グルカンというキノコ特有の水溶性食物繊維が含まれます。β-グルカンは、消化吸収されずに腸のマクロファージ(免疫細胞)を刺激して免疫力を高める働きがあります。

## 5 ポリフェノールを 多く含む食品



ポリフェノールは高い抗酸化作用をもち、活性酸素を除去する働きがあるため免疫機能低下を抑制してくれます。

代表的な食品例

緑茶・紅茶(カテキン)、ココア・チョコレート(カカオポリフェノール)、そば(ルチン)ブルーベリー・ナス・赤ワイン(アントシアニン)、豆類(イソフラボン)※他にも玉ねぎ、ニラ、ブロッコリー、ゴボウ、レンコン、ショウガ、ほうれん草などにも含まれます



### 免疫力UP! ☆簡単10分レシピ☆

## 厚揚げと豚肉の うま辛炒め



### 材料 2人分

厚揚げ	1パック(200g)
豚肉	200g
片栗粉	小さじ1
長ネギ	1本
ニラ	1/2束
にんにく(すりおろし)	2片
★焼肉のたれ	大さじ1
★みりん	大さじ1
★酒	大さじ1
サラダ油	小さじ2

### 作り方

- 1 豚肉に片栗粉をまぶす。厚揚げ・長ネギ・ニラを食べやすい大きさに切る。ニンニクをすりおろす(チューブでも可)。★の調味料を合わせる。
- 2 フライパンに油を熱し、ニンニクと豚肉を入れて、色が変わったら、厚揚げを入れて炒める。
- 3 長ネギ・ニラを加えて軽く炒めたら、★の調味料を加えて全体にからめる。器にもって完成★

※お好みに合わせて、唐辛子や豆板醤を加えてもOK!

# 免疫力を高めよう

## 生活編

春は季節の変わり目による寒暖差や気圧変動、新生活での環境の変化によるストレスなど、自律神経が乱れやすく免疫力が低下しやすい時期です。新生活！免疫力を高める生活習慣を意識して、病気やストレスに立ち向かう強い身体で備えましょう！！

### 1 適切な睡眠時間を確保しよう



睡眠時間と免疫力にも関連があると言われており、睡眠時間が短い人ほど風邪をひきやすいという研究結果もあります。また1日の睡眠時間が平均約7時間の人が最も死亡率が低いという調査結果もあり、睡眠時間が短くても長くても健康リスクを高めてしまうため、7時間前後の睡眠を心掛けるようにしましょう。

### 2 規則正しい食生活



食事をすることで体温も上がるため、きちんと朝食を摂って体温を上げた状態で1日をスタートさせることが大切です。  
※生活リズムが乱れると自律神経にも悪影響を与えます。交感神経と副交感神経のバランスが崩れることで免疫力も低下してしまいます。

### 3 適度な運動を



適度な運動は体温を上昇させ、免疫力アップにつながります。  
※高強度の運動は反対に免疫力を低下させてしまうこともあるため、やりすぎは要注意です。

### 4 大いに笑おう！



体に悪影響を及ぼす物質を退治してくれるナチュラルキラー細胞は、笑いによって増えると言われています。また、免疫抗体であるIgAの増加も認められています。

## 5/17(土)は「高血圧の日」 “減塩”意識していますか？

高血圧及びその管理に関する啓発を目的として、2005年に世界高血圧リーグが創立され、日本も2007年から参加しています。その中でも、日本では日本高血圧学会が「高血圧の日」と定め、高血圧への理解を深める啓発活動を実施しています。

### 高血圧予防のポイントは減塩です！

日本人の食事摂取基準（2020年版）では、食塩相当の目標量は、成人1人1日当たり男性7.5g未満、女性では6.5g未満と設定されています。※高血圧の方は6.0g未満（平均摂取量 男性10.1g 女性9.3g）

#### 1. ダシをしっかり活用しよう

昆布、鰹、椎茸などでダシをしっかり取る事で、旨味成分であるグルタミン酸やイノシン酸・グアニル酸が溶け出し、味に深みが出て減塩につながります。

#### 2. 酸味や薬味、香辛料を使おう

レモンや酢といった酸味、ねぎやしょうがなどの薬味を活用して、様々な味付けを楽しむことができます。また、香辛料やハーブを料理に入れると風味が増すため、塩分を抑えても満足感が得られます。

#### 3. 加工食品に気をつけよう

かまぼこ、ソーセージなどの練り物などの加工食品には、一見分からないですがたくさんの塩分が含まれています。加工食品は栄養成分が記載されているので確認するようにしましょう。

例：ボンレスハム…2.8g かまぼこ…2.5g ちくちく…2.3g さつま揚げ…1.9g（全て100g中）

#### 4. 麺類の汁は飲まない

汁のある麺類は、塩分が多く含まれています。  
汁を飲まない場合 約1.3~2.0g、  
汁まで全て飲む場合 約2.9~6.0gになり  
約1.6~4.0gの減塩効果があります。

#### 5. 「かける」のではなく「つける」

「かける」のではなく「つける」ことでも調味料の摂りすぎを防ぐことができます。

##### 刺身醤油

かける = 塩分0.9g  
つける = 塩分0.3g  
→ 0.6gの減塩

##### とんかつソース

かける = 塩分量1.0g  
つける = 塩分量0.3g  
→ 0.7gの減塩

