

# すえなが食新聞vol.10

世界的に新型コロナウイルスが流行していますね。

ウイルスにかからない、かかっても重症化しないために必要なのは、**免疫力**です。

免疫力が低下すると、感染症にかかりやすくなったり、癌などの病気を発症するリスクが高くなるほか、新陳代謝や美容にも悪影響を与えてしまいます。

免疫力は、加齢、過剰なストレス、生活習慣などによって低下しますが、免疫力は食事で高めることができます。

**重要!**

体内の臓器で免疫力と最も関わりをもつのが**腸**です。免疫細胞の約60%~70%は腸に存在すると言われています。腸は、食べ物と一緒に侵入してきた有害な細菌やウイルスをブロックして、体内に吸収させない仕組みを持っています。そのため、腸内環境が乱れると免疫力が低下し、感染症や病気などを発症してしまう場合がありますので、日頃から免疫力を意識し、腸内環境を整えておくことが大切です。



免疫力を高めるためには・・・

- ①免疫細胞の働きを良くするたんぱく質を食べること
  - ②腸内環境を整える善玉菌を増やすこと
- などが挙げられ、これらを食材から摂取することが大切です。



## たんぱく質

免疫細胞の主成分です。

**卵、魚、肉、豆類**など良質なタンパク質を毎食食べるようにしましょう♪



## 発酵食品

善玉菌を増やします。

**ヨーグルト、納豆、味噌、チーズ**などを1日1品を目安に食べるようにしましょう♪



## オリゴ糖

大腸まで届き、善玉菌を増やします。

**ごぼう、玉ねぎ、はちみつ、バナナ**などが挙げられますが、糖質の一種なので、食材によっては食べ過ぎに注意が必要です。



## 食物繊維

腸内の悪玉菌、有害物質を減らします。

**海草類、豆類、野菜、きのこ類**などが挙げられます。



※資料提供 ABCクッキングスタジオ、OMRON

**水分補給**も重要です。

1日の水分量が少ないと、便秘になりやすく、悪玉菌が増え、腸内バランスが崩れます。

1日**1.5L以上**を目安に、**水またはお茶**をこまめに飲むようにしましょう。



**すえなが歯科医院**

長崎市旭町6-1タワーコート3F

TEL 095-834-1188

URL <http://www.suenaga-dc.jp>

管理栄養士 浦