

## 免疫強化

日に日に寒さが増し、感染症が流行するシーズンになってきましたね。

感染症対策には、免疫強化することが大切です。

今回は免疫強化に良い栄養素と食品をご紹介します。

- 免疫細胞の酸化を防ぎ、正常に保つβカロテン、リコピン、ビタミンE、  
ビタミンC、ポリフェノールなどを摂る。

例)

βカロテン・・・人参、かぼちゃなどの緑黄色野菜

リコピン・・・トマト、トマトジュース

ビタミンE・・・ナッツ類                      ビタミンC・・・ピーマン、柑橘類、いちご

ポリフェノール・・・お茶類、ベリー類、そば、カカオ豆

- 免疫細胞の材料となるたんぱく質豊富な食品を摂る。

例) 肉や魚、たまご、大豆製品、乳製品など



- 免疫細胞の酸化を防ぎ、正常に保ったり、粘膜の健康を維持したりするビタミンAを  
摂る。

例) ビタミンA・・・レバー、うなぎ

- 免疫機能を調節する働きがあるビタミンDを摂る。

例) 鮭、ぶり、きくらげ、干しいたけなど



- 細胞の成長に関わり、免疫細胞を活性化する亜鉛を摂る。

例) 牡蠣、赤身の肉、うなぎ、甲殻類、卵黄、パルメザンチーズ、ココアなど



- 免疫機能が正常に働くように腸内環境を整える乳酸菌やオリゴ糖、食物繊維を摂る。

例)

乳酸菌・・・ヨーグルトや乳酸菌飲料、チーズ、キムチ、みそ、甘酒など

オリゴ糖・・・きなこなどの大豆製品、はちみつ、バナナ、玉ねぎ、ごぼうなど

食物繊維：海藻類、いも類、モロヘイヤ、ココア、きなこ、干しイチジク、

干しプルーン、干し柿、オートミールなど



食事加え、夜ふかしなどは避け、適度な運動、睡眠時間の確保なども心がけましょう。

## 免疫力低下チェックリスト

下記の項目は免疫力を下げる要素や低下しているサインとして身体にあらわれるものです。複数該当する人は免疫力を整える生活を意識しましょう。

お腹や手足が冷えて、低体温気味である

野菜や果物はあまり食べない

日常的に激しい運動をする(アスリート)

妊娠している

慢性的な睡眠不足である

座り仕事が多く運動不足である

ダイエット中で食事を減らしている

喫煙している

大きなストレスや悲しみがある

生活リズムが乱れている

風邪をひきやすい

便秘や下痢になりやすい

口内炎や口唇ヘルペスがよく出る

笑う機会が少ない

目や口が乾く

(引用：大塚製薬株式会社 免疫 navi)