



# 栄養だより

34

さまざまな外敵から体を守る防衛システム「健康な状態を維持しよう」とする力のことを免疫力といいます。免疫力が十分に働いていれば病気にかかりにくく、たとえ病気になったとしても早く健康な状態に戻れるように力を貸してくれます。そういう免疫について、今回は考えてみましょう。

## 【 免疫って 】

免疫には、自分の成分と異物を区別する機能があります。この区別を適正に行い反応することを「免疫応答」と呼びますがこの仕組みには大きく分けて2種類あります。

<b>自然免疫 (先天性免疫)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・私たちが生まれた時から持っている。</li> <li>・感染が起きたときにすぐに反応する。</li> </ul>
<b>獲得免疫 (後天性免疫)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1度感染を経験すると飛躍的に防衛システムが強化され、2度目の感染では発症を防ぐことができる。</li> </ul>

病気予防のためには、免疫力をアップさせることを心がけたいですが、免疫力が強すぎると体が過剰に反応し、外敵でないものに対して攻撃をしてしまう、アレルギー反応のような免疫異常を起こすことがあるのです。免疫力をどんどんアップさせるのではなく「免疫力を正常に機能させる」ということが大切なのです。

## 【 免疫力をアップする食材 】

ウイルスなどの外敵をしっかりブロックして体を守るためには、免疫力を強くする「攻めの食材」とウイルスから体を守り粘膜を鍛える「守りの食材」をバランスよく食べることが大切です。

		働き	多く含む食品
<b>攻めの食材</b>	<b>ビタミンC</b>	免疫機能を高め、ウイルスに対する抵抗力を高める	イチゴ、蓮根、ブロッコリー、トマト、柿、キウイフルーツ、レモン、ピーマン
	<b>グルカゴン (食物繊維)</b>	免疫力を高める 細菌やウイルスに対する抵抗力をつける	シイタケ、エノキタケ、エリンギ
	<b>ポリフェノール</b>	活性酸素を除去し、老化を防ぐ	大豆、春菊、ブドウ
	<b>イソチオシアネート</b>	免疫機能を強める 解毒酵素を活性化し発がん抑制	ブロッコリー、キャベツ、かぶ、大根、白菜、カリフラワー
	<b>アリシン</b>	殺菌作用により、かぜの予防と改善に働く	にんにく、長ネギ、玉ねぎ、ニラ
<b>守りの食材</b>	<b>ビタミンB群</b>	ストレスや疲労回復を助ける	玄米、そば、さつまいも、納豆
	<b>カロチン</b>	免疫機能を維持する	人参、法蓮草、春菊、小松菜、ニラ
	<b>ビタミンE</b>	活性酸素から細胞膜を守る	アボカド、アーモンド、南瓜、菜の花
	<b>ムチン フコイダン</b>	胃壁を守る 細胞を活性化し老化防止	なめこ、山芋、わかめ、もずく、オクラ、里芋、昆布
	<b>亜鉛</b>	感染を予防する	牡蠣、カシューナッツ、そば粉、うなぎ
	<b>セレン</b>	免疫機能を高める	ワカサギ、牡蠣、イワシ、ねぎ、玄米

## 【 免疫力をアップする食べ方 】

◇ 1日3食をできるだけ決まった時間に摂る

◇ 朝食で免疫スイッチをオン！夕食でオフに

- ・朝食で免疫力をしっかり目覚めさせて「スイッチ オン」
- ・昼食は、良質なたんぱく質で栄養を十分に
- ・夕食は、主食を減らして、野菜や魚などの副菜を中心に

皆様のご意見、ご感想をお聞かせください。 076-422-4893

富山市医師会健康管理センター  
管理栄養士 林 小百合