

免疫機能を高めよう!

○ 免疫力

免疫力とは、一般に、病原菌やウイルスなどの異物から体を守る機能のことです。身体の抵抗力ともいわれています。免疫力が下がるといふことは、体を守る力が弱まるということなので、病気にかかりやすくなってしまうのです。

○ 免疫機能を増やすために:

● 適度な運動・入浴

代謝や体温を上げることは、免疫力を高めることにつながります。1日10分程度、少し汗をかく程度の運動や、40度程度のお風呂にゆっくりと入浴しましょう。

● 質の良い睡眠

質の良い睡眠とは、「途中で目覚めることなく朝まで安眠できる」「目覚めがよく、起きてすぐに動ける」「日中に眠気が出ない」などの条件を満たす睡眠のこと。ぐっすり眠るためには、ストレスをためないことも大切です。

● バランスの良い食事

私たちの腸内には全体の約6〜7割の免疫細胞が存在します。免疫力を高めるには、食事に気を配って腸内環境を整えることも非常に重要です。

2024年
4月号

（編集・発行）
リョーヤコミック
クリニック

〈特集〉
免疫機能

Drからのメッセージ

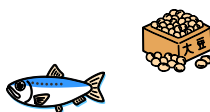
免疫機能を保つためには規則的な生活で体調を整えることが第一ですが、血糖が250を超すと、極端に免疫機能が落ちることが分かっています。糖尿高病と言っただけでは免疫は落ちませんが、血糖が高いと肺炎などの感染症にかかりやすくなります

免疫機能をあげる栄養素

●たんぱく質: 魚介類・肉類・卵類・大豆製品など

異物を攻撃する、免疫細胞・白血球をつくる。

魚介類は、炎症を抑える脂質（EPA・DHA）が多いため、肉類よりおすすめです！



●ビタミンA(βカロテン): にんじん、豚・鶏レバー、ほうれん草など

免疫目、鼻、口の粘膜の維持（口、鼻、目、腸管などの粘膜から細菌やウイルスなどの異物が体内へと侵入するのを防ぐ）

●ビタミンC: ピーマン、キウイ、ブロッコリー、レモンなど

免疫細胞の働きを強化し、免疫力を高める

●ビタミンE: かぼちゃ、アーモンド・せん茶・油脂類など

細胞を傷つけたり、免疫力を低下させる活性酸素を抑制する

●発酵食品: 納豆、キムチ、みそ、ヨーグルトなど

腸内環境を整える



カロリーヌさんのおすすめメニュー

焼きネギとパプリカのゆずマリネ

材料(1人分)

長ねぎ 50g 赤パプリカ 20g ゆずの皮 2g 塩 0.3g
ゆず果汁 小さじ1/2 (2.5g) オリーブ油 小さじ1/2 (2g)

作り方

- ① ねぎは4cm 長さに、パプリカは一口大に切ります。ゆずは皮をむき、皮はせん切りに、実は果汁を絞ります。
- ② ボウルに、ゆずの皮、ゆず果汁、オリーブ油、塩を混ぜ合わせます。
- ③ フッ素樹脂加工のフライパンを中火で熱し、ねぎ、パプリカを入れます。転がしながら、全体に焼き色がつくまで5分炒めます。
- ④ 熱いうちに、2のボウルに加えます。全体をあえ、10分ほど味をなじませたら出来上がりです。全体をあえたらすぐに食べられますが、しばらく時間をおくことで味がなじみます。



引用: おいしい健康

鼻炎や花粉症などアレルギーの方も、免疫UPをめざしましょう！



カロリーヌさん

(1杯分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食塩相当量
	43kcal	0.9g	2.1g	4.3g	0.3g