

食育 メール

三 条 市

インフルエンザに負けない 毎日！簡単！免疫力アップの食事

風邪やインフルエンザが流行る時期です。感染しないためには、予防接種、手洗い、うがい、マスクなどの予防と合わせ、しっかり食べて免疫力を高め、細菌やウイルスに負けない身体をつくるのが大切です。

今回は、免疫細胞が最も多く存在する“腸”の健康を保つ食生活のポイントや、免疫低下の原因になるストレスを和らげる食事のポイントを紹介します。

毎日実践！元気な腸で免疫力アップ

腸と免疫力

免疫とは、病原菌やウイルスなどの外敵侵入を防いだり、体内にできた害をもたらす細胞などを除去したりする自己防衛機能のことです。

免疫細胞は、腸に最も多く存在しています。腸を免疫細胞が働きやすい環境に整えることが、免疫力アップにつながります。

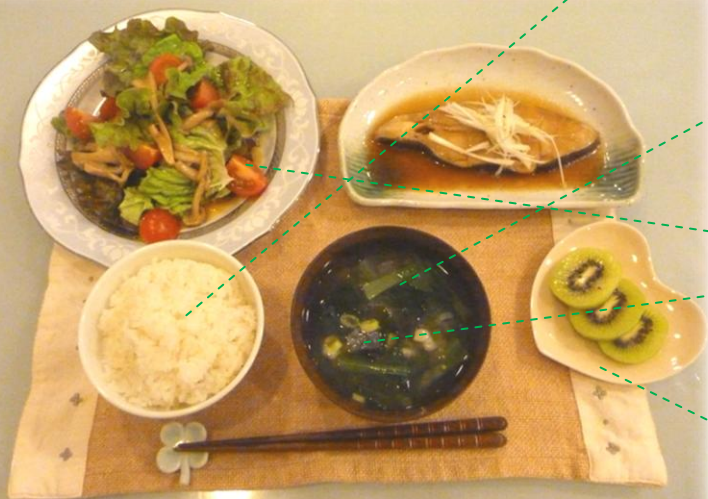
腸を元気にする食生活のポイントをぜひ試してみてください。



腸の強い見方

食物繊維と善玉菌に注目

食物繊維は腸の働きを良くし、善玉菌は腸内で免疫細胞の働きやすい環境を整えます。バランスの良い食事“お膳のかたち”を基本に工夫してみましょう。



【写真の献立】七分つき米ごはん カレイの煮つけ
きのこ入りサラダ 大根と青菜のみそ汁 キウイフルーツ

ごはん 特に玄米や雑穀米

穀類をしっかり食べることは、腸の健康の第一歩です。特に玄米や雑穀米は食物繊維をはじめ、鉄分やカルシウムなどのミネラルも豊富です。



みそ 納豆など発酵食品

発酵食品は善玉菌が豊富で、もともと腸内にいる善玉菌を元気にする働きもあります。とくに納豆の持つ納豆菌は病原菌を死滅させるパワフルな働きがあります。



季節の野菜をた〜っぷり

野菜、きのこ類、海藻類には、食物繊維が豊富です。また、体の調子を整え、代謝を助けるビタミン、ミネラルも豊富。旬の野菜は腸の元気にも必須です。



果物や乳製品

りんごやみかんなどに含まれるペクチンや、バナナや乳製品がもつオリゴ糖は、善玉菌のえさになり腸内環境を整えます。果物は一日200g、りんご1個程度が目安です。



手軽に実践！ストレスを和らげる食事のポイント

副交感神経を刺激する食べ方

ストレスと免疫力

強いストレスを受け続けると、自律神経のバランスが崩れ、ストレスホルモンと呼ばれるコルチゾールがたくさん分泌され、免疫細胞の活力を奪ってしまいます。

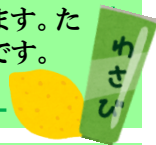
ストレスは、副交感神経を刺激することで、和らげることができます。

また、副交感神経が刺激されると、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが分泌され、幸福感にもつながります。



酸味や苦味で程良い刺激

すっぱいもの、苦いもの、辛いものは少量食べると副交感神経を上手に刺激してくれます。ただし食べ過ぎには注意です。



丸ごと食品を取り入れる

玄米、小魚、豆など、そのまま丸ごと食べられる食品は、さまざまな栄養素をバランスよく含み、副交感神経を優位にします。



仕事をしながら食べない

仕事など、何かしながらの食事は、リラックスとは逆の交感神経を刺激し続け、副交感神経が働きづらくなります。

パソコンを見ながらの食事にも注意！



ゆっくりよく噛んで

口の動きを支配するのは副交感神経なので、噛むことで刺激されます。ゆっくり食べれば、それだけ長く刺激できます。



朝ごはんは免疫スイッチオン！



食生活が不規則になると、生活全体が不規則になり、免疫機能も低下しやすくなります。1日3食、なるべく同じ時間に食べることが健康維持の基本です。

とくに朝ごはらは、体を目覚めさせたり、体温を上げたり、また午前中の活動エネルギーとして大切です。そして、免疫システムのスイッチをオンにするのも、朝ごはんの大事な役割です。ぜひ、しっかり食べて一日を元気にスタートしましょう。

旬の食材紹介 1月は“雪下かんらん”

「甘藍（かんらん）」という名前を聞いたことがありますか？これは、キャベツの中国語名です。雪の下で育つキャベツは「雪下かんらん」と呼ばれ、三条では石上、栗林地区の数件の農家で栽培されています。甘みが強くシャキシャキしておいしいと人気です。雪下かんらんの品種には、「稜山2号」「冬藍2号」などがあります。

これらの特徴は、外葉が広がりにくいことです。春キャベツは外葉が外側に広がりますが、雪下かんらんには、立性と呼ばれる葉が上に伸びる品種を選ぶそうです。あられなどで、中の葉が傷つくのを防ぐためです。雪の下で甘みをたっぷり蓄えた冬の味覚を、ぜひ味わってください。



三条市食育の3つの目標（第2次食育推進計画）

- 1 バランスのとれた朝食習慣の定着
- 2 米飯を主食とした日本食の実践
- 3 地産地消の推進

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室
電話 0256-34-5511（内線 242）
E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp