



栄養だより

2026年 冬号

寒い日が続いているが、体調は崩されていませんか？ 今回は免疫力を高める食事についてお話しします。体内に侵入した病原菌やウイルスなどの異物を攻撃・排除する免疫力を高めるためには、睡眠や適度な運動はもちろん、毎日の食事も大切です。食生活の乱れや、栄養の偏りは免疫力低下の原因になります。

★免疫力を高めるために必要な食事のポイント★

○良質なたんぱく質をとり、免疫細胞のもとをつくる

良質なたんぱく質とは、体内で合成できない「必須アミノ酸」をバランス良く含むものです。



『良質なたんぱく質』→肉・魚・卵・大豆製品等

○発酵食品や食物繊維をとり、腸内環境を整える

腸の状態が良くなり、腸の働きを活性化させると、腸内で免疫細胞が働きやすくなります。

発酵食品には善玉菌が含まれており、悪玉菌の増殖を抑えてくれます。



『発酵食品』→ヨーグルト・納豆・味噌・チーズ等

『食物繊維の多い食品』→いも類・海藻類・きのこ類・野菜（オクラ・春菊）・果物（キウイ・りんご）等

○体を温める運動や、食品を摂る

体温が約1度下がると、免疫力は30%も低下すると言われています。体温が上昇すると、免疫細胞が活性化し、病原体に対する攻撃力を高めます。

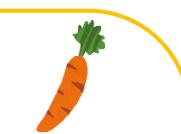


『体を温める食品』→生姜、にんにく、ねぎ等

○抗酸化作用や免疫力を高めるビタミンを摂る

○ビタミンA…血管の強化、気管支の粘膜を正常に保ち、免疫細胞の働きを活発にします。

主な食材→レバー、うなぎ、卵黄、牛乳、人参、南瓜、春菊等



○ビタミンE…身体の酸化を防ぎ、血管を保護します。また、血行を良くして、皮膚の抵抗力を強化させます。

主な食材→うなぎ、南瓜、ほうれん草、アーモンド、キウイ等



○ビタミンC…白血球の働きを助け、免疫力を高めます。また、ウイルスの増殖を阻止するたんぱく質の生成を促進する効果があります。

主な食材→キャベツ、パプリカ、ブロッコリー、菜の花、キウイ、柑橘類等



○ビタミンB6…免疫細胞の原料となるたんぱく質の代謝に関わります。

主な食材→玄米、カツオ、まぐろ、鶏肉、さつま芋、バナナ等

このように、免疫力向上には様々な栄養素が関わっており、1日3回、多種類の食品を摂ることで必要な栄養素を摂取することが大切です。

1日3食規則正しく・バランスの良い食事を心掛けましょう！