

冬を健康に過ごすための食事について



■お問い合わせ
保健福祉課 保健・介護係
総合福祉センター「ハピネス」
☎・☆413356



朝晩の冷え込みが一段と厳しくなり、寒さが身にしみる季節になりました。気温が低く、空気が乾燥するこの時期は風邪などの感染症が流行します。その対策として生活習慣（食事・睡眠・運動など）を整え、免疫力を高めることがより大事になってきます。その中でも「身体は食べた物でできている」ので、食事はとても重要です。日頃から意識してほしいポイントや栄養素について紹介したいと思います。



◆免疫力を高める食材と
栄養素の働き

★免疫細胞をつくる

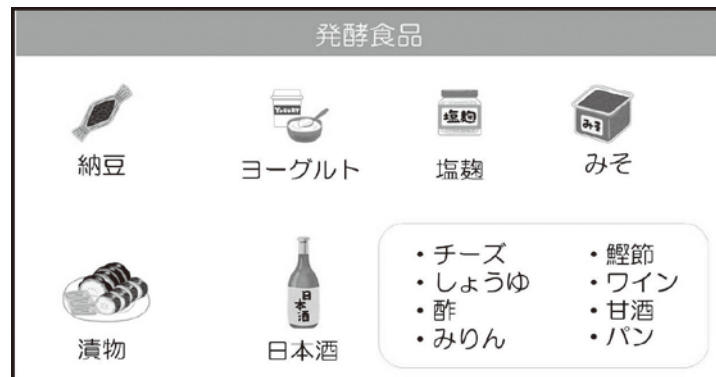
◎肉、魚、卵、大豆・大豆製品
たんぱく質の摂取源になる食品です。たんぱく質は身体の組織や筋肉のもとになるだけでなく、身体を菌やウイルスなどから守る免疫物質のもとになります。また魚には免疫機能を調整するEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）といった脂肪酸が豊富に含まれています。逆にたんぱく質が不足すると体温の低下を招き、免疫が下がる原因になります。

★免疫機能を高める
◎野菜、果物

ビタミンやミネラルの摂取源になる食品です。ビタミンやミネラルの中には免疫が正常に機能するために欠かせないものがあるため、不足しないように注意が必要です。なかでもビタミンA、C、Eはかなり有効です。ビタミンAは鼻や喉や皮膚の粘膜を丈夫に保ち、ウイルスの侵入・増殖を防ぐ働きを助けてくれます。ビタミンCは、免疫作用に関わる白血球の働きを強化してくれたり、免疫力低下の要因であるストレスを緩和してくれます。ビタミンEは抗酸化作用が高く、免疫細胞の酸化を防ぎます。これらのビタミンを同時に摂ることでの効果はさらに高まります。

★腸内環境を整える
◎野菜、海藻、きのこ、乳製品、発酵食品

腸には免疫細胞の約70%が集まっているため、腸内をきれいに保つことが免疫力アップの秘訣です。野菜や海藻、きのこは食物繊維が豊富で腸の活動を活発にし、腸内環境を整えます。善玉菌のエサとなり、生活の乱れによって増加した悪玉菌を減らします。

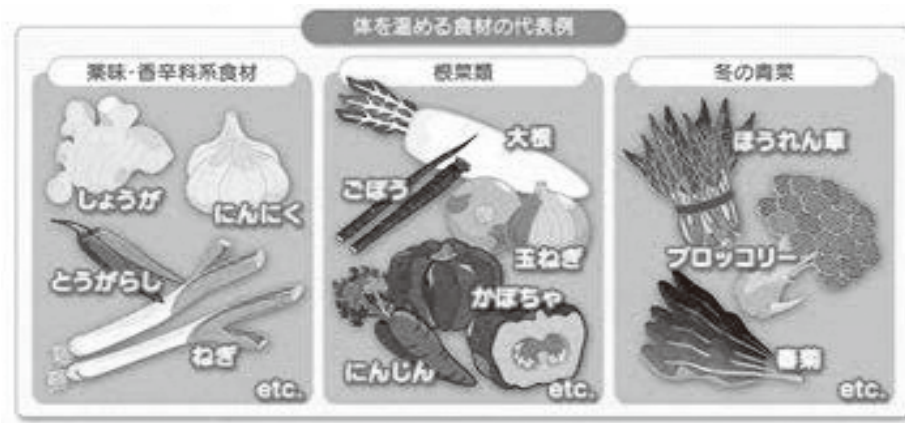


★身体を内側から温める

◎香味野菜、香辛料、根菜類

しょうが、ネギ、にんにく、唐辛子などの香味野菜やこしょう、わさび、カレー粉などの香辛料は体温を上昇させ、新陳代謝を高めます。身体を温めることで免疫機能を向上させ、感染症を予防することができます。地面の下にできる野菜として代表的な大根や人

参、ごぼうなどの根菜類も同じく身体を温める効果があります。



以上、免疫は病原体を防いだり、侵入した病原体をいち早く退治してくれたりする大切な仕組みです。ぜひ、今回のお話を少しでも参考にさせていただき、免疫力を高めて健康で元気に冬の季節を過ごしていただけたらと思います。

総合福祉センター「ハピネス」では保健師、管理栄養士が心身の健康や食事、運動などの生活習慣に関するご相談をお受けしています。お気軽にご連絡ください。

