



## ～食事で免疫力を高めよう～

免疫とは、細菌やウイルスから、からだを守ってくれている防御システムのことをいいます。食生活は免疫力に大きく関わっています。食事のバランスに気を付け、免疫力の高いからだ作りを目指しましょう。



### 食事のバランスに気を付ける

1日3食バランスよく食べましょう。

#### ・主食

炭水化物（ご飯、パン、麺など）

#### ・主菜

たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品など）

#### ・副菜

ビタミンやミネラル（野菜・海藻・きのこなど）



欠食してしまうと1食分の栄養が不足してしまいます。また、朝食は体温の上昇や基礎代謝量を上上げる効果や、体内時計を整える働きもあります。

### 腸内細菌は糖尿病にも関係しています！

2型糖尿病患者の腸内フローラは、バランスが乱れていてインスリンが効きにくいという報告があります。また、血糖コントロールが良好な人の腸には腸内細菌が多く、中でも善玉菌が多いのです。

### 腸内環境を整える

免疫に関わる細胞の約6～7割は腸に存在しています。

腸内細菌は、大きく分けて①善玉菌 ②悪玉菌 ③日和見菌 の3つに分かれています。善玉菌を増やし、善玉菌が優勢な腸内環境を作ることによって腸内環境が良くなります。

善玉菌を増やすためには、

#### 「プロバイオティクス（生きた善玉菌）」を増やす

食品成分：ビフィズス菌、乳酸菌

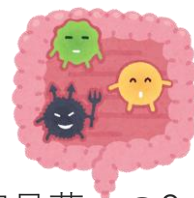
食品：ヨーグルト、チーズ、乳酸菌飲料、納豆、漬物、味噌など

#### 「プレバイオティクス（腸内細菌の餌）」を増やす

食品成分：オリゴ糖、食物繊維

食品：オリゴ糖 たまねぎ、ごぼう、ねぎ、にんにく、アスパラガス、バナナ、りんご、大豆など

食物繊維 野菜類、海藻類、きのこ、こんにゃく、果物類、豆類など



### ビタミンを摂る



ビタミンは免疫力を高める働きにも関わっています。不足しないように注意しましょう。

#### ・ビタミンA

喉や鼻などの粘膜の強化、免疫力強化レバー・うなぎ・緑黄色野菜（春菊・人参・ほうれん草など）などに含まれる。

#### ・ビタミンC

ストレスへの抵抗力強化、免疫力強化野菜（パプリカ・ブロッコリー・小松菜など）、果物（柑橘類・キウイ・いちご）、芋類などに含まれる。

#### ・ビタミンE

#### 免疫細胞を働きやすくする

ナッツ類、アボカド、モロヘイヤなどに含まれる。

