

栄養だより

7月

【免疫力を高める方法】

●食生活と免疫の関係●

病気に罹らないようにするには免疫力を高める事が大切です。免疫力を高める方法はいくつかありますが、中でも食生活は深い関わりがあるため効果が期待されます。

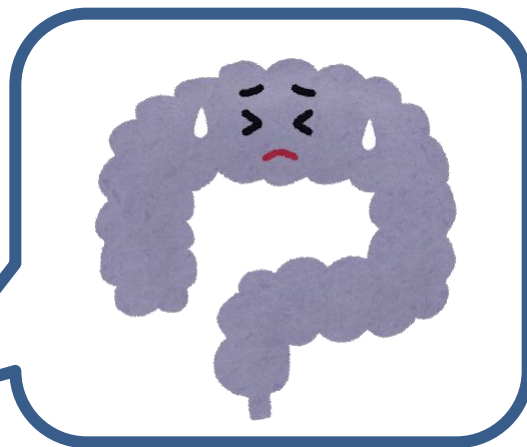
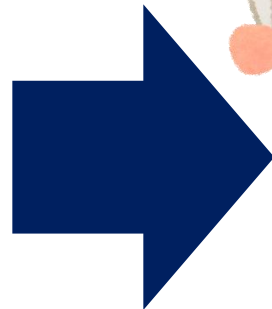
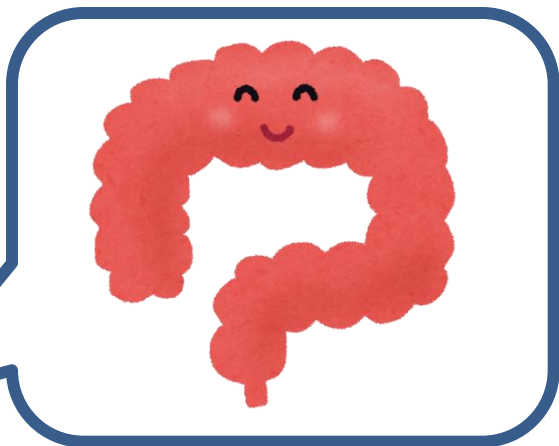
①食事について

腸には免疫に関わる細胞の約7割が存在すると言われています。

腸には様々な菌が存在しますが、善玉菌・悪玉菌・日和見菌に分けることができます。加齢やストレス、乱れた食生活などによって、善玉菌は減少し悪玉菌は増加します。

善玉菌は免疫細胞を強くする働きがあるため、免疫力を高める効果が期待できます。

免疫力を高める善玉菌を増やすためには、腸内環境を整えることが大切です。



おすすめの食材

●乳製品

善玉菌の代表である乳酸菌やビフィズス菌が多く含まれています。

※食べる時は1日1種類にしましょう。

チーズは1ピース、ヨーグルトは小カップ1つ、牛乳は100mlが望ましいです。

チーズの中でもクリームチーズはリンが少ないためオススメです。



●野菜・きのこ

善玉菌のエサとなる食物繊維が含まれています。

※カリウムが多く含まれる食材は、切ってからしっかりとゆでこぼしをしましょう。

茹でた汁は捨てましょう。



②運動について

ジョギングやラジオ体操などの**有酸素運動**は免疫細胞を強くする他に、筋肉量維持・増加に繋がります。筋トレ（スクワット・腹筋）などの過度な無酸素運動は、免疫力を低下させるため自分で気持ちよいと感じるくらいの運動にしましょう。



③睡眠について

夜更かしなどは睡眠時間の短縮や生活リズムの乱れの原因になります。また、コーヒーなどに含まれるカフェインは眠気を軽減する作用があるため、寝つきが悪くなる可能性があります。寝る前の水分補給は水や麦茶がおすすめです。

