

バランスのとれた食事を心がけましょう

～免疫力を高める食事のポイント～

免疫力とは？

Vol. 5

下松市健康増進課



免疫とは、外から体内に侵入した細菌やウイルスなどから体を守る仕組みです。

体の中には2つの免疫があります。1つは、**自然免疫**。もう1つは、**獲得免疫**です。

2つの性質の異なる免疫が協力して**マイ (my) 免疫**となります。

自然免疫とは...常に体内を監視し、異物の侵入があると、すぐに攻撃し取り除こうとします。このように体が自然に反応する最初の免疫を言います。
自然免疫を高めるためには、生活、食生活の改善が重要です。

+

獲得免疫とは...一度体内に侵入した異物が二度目に体内に侵入すると、学習した記憶により効果的に反応して攻撃します。予防接種やワクチンも、免疫を学習させて異物が侵入した際に効果的に攻撃します。

=

マイ (my) 免疫

2つの免疫が協力して、異物（細菌、ウイルス）の侵入を防いでくれます。

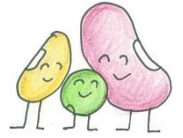
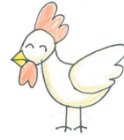
免疫力アップする食材



ウイルスなどの外敵をしっかりとブロックして守るためには、免疫力（自然免疫）を高め、バランスよく食べることが大切です。各栄養素の働きと多く含む食品を紹介しています。

いろいろな食材を食べて多くの栄養素を取りましょう！

栄養素	働き	多く含む食品
ビタミンC	免疫力を高め、ウイルスに対する抵抗力を高める。	かぼちゃ、赤パプリカ、黄パプリカ、菜の花、ブロッコリー、カリフラワー、いちご、レンコン、トマト、柿、キウイフルーツ
β-グルカゴン (きのこに含まれる食物繊維の一種)	免疫力を高める。 細菌やウイルスに対する抵抗力をつける。	しいたけ、まいたけ、なめこ、エリンギ、えのきだけ、大麦
ポリフェノール	活性酵素を除去し、老化を防ぐ	大豆、春菊、ぶどう
イソチオシアネート	細菌を殺し、細菌の力を弱める。	ブロッコリー、菜の花、大根、わさび、キャベツ、からしな、かぶ
アリシン	殺菌作用により、風邪の予防と改善に働く。	にんにく、長ネギ、たまねぎ、ニラ
ビタミンB群	エネルギー代謝の補酵素。 ストレスや疲労回復を助ける。	玄米、そば、さつまいも、納豆、豚レバー、牛レバー、うなぎ、
β-カロチン	活性酵素を除去し、老化を防ぐ。 免疫力を高める。	青しそ、パセリ、モロヘイヤ、ほうれん草、かぼちゃ、赤唐辛子、にんじん
ビタミンE	細胞膜を健全に保つ。 活性酵素を除去し、老化を防ぐ。	キングサーモン、うなぎ、かぼちゃ、アーモンド、アボカド、菜の花
フコイダン (昆布、わかめに含まれる食物繊維)	免疫力を高める。	なめこ、山芋、わかめ、もずく、オクラ、里芋、昆布
亜鉛	感染を予防する。 免疫力を高める	かき、牛肉、牛レバー、高野豆腐、うなぎ、
セレン	活性酵素を除去し、老化を防ぐ。	かつお節、たらこ、まぐろ赤身、カレイ、かつお、ズワイガニ、ねぎ、玄米



鶏ささみの味噌チーズ焼き（4人分）

免疫力アップの食材

- ・鶏肉
- ・モッツアレラチーズ
- ・みそ
- ・ブロッコリー

■材料（4人分）■

鶏ささみ	8本
こしょう	少々
モッツアレラチーズ	100g
A	
┌ 合わせ味噌	大さじ1/2
└ さとう	大さじ1/2
酒	大さじ2
（付け合わせ）	
ブロッコリー	4房（80g）
プチトマト	8個

■作り方■

- ① 鶏ささみは筋を取り除き、まな板の上においてラップをかける。その上から綿棒で軽くたたき、厚みを均一にする。（8mm～1cm程度の厚み）こしょうを振る。
- ② A を混ぜ合わせておく。
- ③ モッツアレラチーズを輪切りにしておく。
- ④ ①の片面に、合わせた A を塗り、③をのせる。
- ⑤ フライパンにオーブンシートを敷き、④を入れて酒を回しかける。ふたをして、中火で10分ほど蒸し焼きにする。
- ⑥ 付け合わせにブロッコリーを湯がく。
- ⑦ 鶏ささみを皿に盛り、ブロッコリーとプチトマトを添える。



管理栄養士からアドバイス



乳酸菌は、腸内の環境を整えて免疫力を高めるなど人に有益な働きをする微生物（菌類）です。今回は動物性乳酸菌（モッツアレラチーズ）と植物性乳酸菌（味噌）を使ってみました。

今回は野菜の摂取量が少ないので、副菜でもう一品つけることをお勧めします。つけあわせに、ベビーリーフ（20g）をつけるか、副菜をもう一皿（70g）つけることをお勧めします。

エネルギー：222kcal たんぱく質：32.1g 脂質：6.1g ビタミンA：35μg ビタミンC：33mg 食塩相当量：0.4g

