



## からだを守る免疫力

一段と日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが晩秋の訪れを感じさせてくれます。寒さに負けず風邪をひかないためには、免疫力をアップして寒い冬を乗り越えていきましょう！

栄  
養  
講  
座



### 免疫力アップには腸が大事？

私たちが生きていくために必要な食事。その食べ物を消化・吸収し、排泄するのが腸です。食べ物には、有害な病原菌やウイルスが付着している危険性もあり、そうした有害なものが身体の中に侵入することを防ぐため、腸には免疫力が備わっている必要があります。免疫力の60~70%は腸にあるといわれており、腸内環境を良好に保つことで、免疫力の低下を防ぐことができます。

### 腸内環境を整えるには食物繊維が大切！

食物繊維には水溶性と不溶性があり、1:2のバランスで摂ると良いと言われています。きのこの食物繊維は、水溶性・不溶性のどちらも含まれています。水溶性食物繊維は腸内で善玉菌のエサとなる昆布やわかめ・こんにやくなどです。不溶性食物繊維は便のカサを増やし、体内の有害物質を排出する働きがある大豆や玄米・ごぼうなどです。1日の摂取量として男性は20g以上、女性は18gが必要です。積極的に摂取し寒さに負けない身体をつくっていきましょう。



知っていますか？  
スーパー大麦「バーリーマックス」  
10年の歳月をかけオーストラリアの研究機構が開発しました。食物繊維が大麦の約2倍にあたり、3種類の食物繊維が善玉菌のエサを腸のすみずみまで届けることができ、腸内環境の改善が期待できます。ごはんやサラダ・スープに入れてぜひ召し上がってみてはいかがでしょうか。

## 免疫力を高める食品とは??



### ☆きのこ

きのこには食物繊維だけでなく、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれているので免疫力を高めるにはおすすめの食品です。さらに、それだけではなくきのこに含まれる食物繊維であるβグルカンという成分は消化吸収されずにそのまま腸の免疫細胞に作用するので免疫力を高める効果があると言われています。

### ☆発酵食品

腸内にはたくさんの腸内細菌が生息しています。乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が増えると腸の働きが良くなり、反対に悪玉菌が増えしまうと腸内の環境が悪くなります。納豆、味噌、しょうゆ、漬物、ヨーグルトなどの発酵食品には乳酸菌や納豆菌などの善玉菌が多く含まれており、腸内の善玉菌を増やす効果があります。



免疫力は年を取るにつれて低下します。免疫力を高めるには、バランスの良い食事をするのが大切ですが、そのほかにも体を動かす、ストレスをためない、十分に休むなどといったことも大切です！

