



栄養管理部長  
消化器内科部長  
中谷 敏也

インフルエンザが流行する季節となりました。抵抗力（免疫力）は食事の力で上げることができることをご存知でしょうか。ポイントは腸にあります。身体の中で体外のもの（食物）を取り込む（吸収）のは腸になります。そこで、腸には外の世界のものを体内に取り込んでいかにチェックする関所が必要です。腸には非常に多くのリンパ組織があり悪いものの侵入を防いでいます。つまり、抵抗力を保つためには腸内環境を良好に保つ必要があります。そこで、重要になるのが善玉腸内細菌を増やす発酵食品、免疫細胞のもととなる魚類や肉類、抗酸化作用を高めるビタミンが豊富な野菜や果物などの摂取です。

## 食事で免疫力を高めよう！！

免疫力が低下すると・・・

- かぜをひきやすい
- 口内炎が出来る
- 口唇ヘルペス
- のどが腫れる
- ものもらいができる

など、普段は健康を脅かすことの無い身の回りの細菌にまで感染してしまいます！  
特にこの季節は**インフルエンザ**にも要注意です！



## ～免疫力低下の要因～

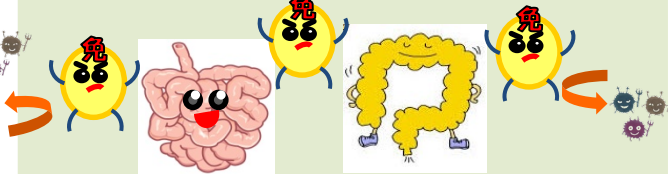
睡眠不足 ● 加齢 ● 不規則な生活時間 ● 過剰なストレス ● **食生活の乱れ**

免疫力の低下は食生活の乱れも一因となります！

## 免疫力を高めるための食事って？？

### ①腸内環境を整える食べ物

腸は食べものだけでなく、それと一緒に病原菌やウイルスなどが常に入り込んでくる場所です。だからこそ腸には病原菌やウイルスなどの外敵を撃退する「免疫細胞」が集結しています。



● **発酵食品**・・・腸の働きを助けてくれます。

ヨーグルト、納豆



● **食物繊維**・・・**水溶性食物繊維**は腸内細菌のエサになります。

海藻、ごぼう、アボカド、りんご



### ②たんぱく質

たんぱく質は免疫細胞や抗体の材料です。



### ③ビタミン類

ビタミンA やビタミンEは免疫細胞を強化します。

#### ビタミンA

レバー、うなぎ、いか、卵  
バターなど乳製品、緑黄色野菜、  
海藻類、抹茶

#### ビタミンE

植物油、アーモンド、あん肝、  
からすみ、たらこ、  
西洋かぼちゃ



## バランス良く食べて免疫力UP！！

管理栄養士による栄養相談をご希望の際は、主治医または病棟スタッフへお申し出ください