

アビック薬局管理栄養士のヘルシークッキング 第9号

# 風邪に負けない！ 免疫力を高める体づくり



**必見!!** 風邪予防、免疫力を高めたい方におすすめ

## 食事で免疫力アップの秘訣

**目次**

- ①免疫ってなに？ (P.2)
- ②免疫力が低くなる原因と対策とは？ (P.2～4)
- ③免疫力アップにおすすめレシピのご紹介 (P.5～7)

# 生活習慣を見直し免疫力をアップ

風邪予防、免疫力を高めたい方におすすめ

## 免疫ってなに？

免疫とは、外から体内に侵入した細菌やウイルスなどの異物（自分以外のもの）から自分の身を守るための「**体の防御システム**」のことです。  
この免疫力が高ければ風邪などの予防につながりますが、逆に免疫力が低下すると以下のようなさまざまな症状が現われやすくなります。

## 免疫力が下がるとどうなる？



免疫力を下げないためには！？

## 「栄養バランスの乱れ」は免疫力低下の大きな原因！

「**免疫システム**」の役割を持つ細胞を作るためには、さまざまな栄養素が関わっているため、栄養バランスの偏った食事を摂っていると免疫力の低下につながります。

### 免疫細胞と食事の関係性

#### 免疫細胞を作るのに必要な栄養素「たんぱく質」

たんぱく質は免疫細胞を作る重要な成分です。不足すると十分な質と量の免疫細胞が作られなくなってしまいます。



#### 体を元気に動かすために「適正なエネルギー量の摂取」

肥満や痩せすぎは体を元気に動かす機能を低下させます。特に過度なダイエットや偏った食事ではエネルギー不足により体力が落ちて免疫力低下につながります。

#### 自分の身長から標準体重を知ろう！

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 \text{ (BMI)}$$

最も病気にかかりにくいとされる標準体重を目指そう！

#### 免疫細胞のダメージ修復に「抗酸化作用のある食品」

抗酸化作用のある食品は免疫細胞を活性化させます。更に免疫の働きを邪魔する物質が作られないようにする作用があります。



# 免疫力が低くなる原因と対策

6つのポイント

1

## 腸内環境の乱れ

レシピはP.5へ!

腸には**全身の免疫細胞の約7割**が集まります。乳酸菌や発酵食品を摂ると腸内の善玉菌が増え、かつ悪玉菌が減り、腸内細菌のバランスが整うことで、免疫細胞の働きを助けてくれます。



善玉菌が増えると腸の動きが活発になり、消化吸收を促し、腸の蠕動運動も盛んになるため**便秘改善**にもなります。

乳酸菌・発酵食品を摂ろう!

さまざまな発酵食品を毎日取り入れることで、相乗効果によって整腸作用が高まります。

- (例) ・ チーズ
- ・ ヨーグルト
- ・ 味噌
- ・ 納豆



2

## 睡眠不足、不規則な生活

レシピはP.6へ!

CHECK

午後10時～午前2時までに最も多く分泌!

人は寝ている間に、免疫細胞などの傷んだ細胞を修復する働きのある**「成長ホルモン」**が分泌されるため、質の良い十分な睡眠時間とすることが重要です。また、十分な睡眠と規則的な生活を送ることで、免疫細胞をコントロールする**自律神経**を整えることができます。

食事によって睡眠の質を上げ、自律神経を整えるためには…

**「リラックス効果」のある食品を摂ろう!**

理想の睡眠時間は**7時間!**

### ★朝食に「トリプトファン」を摂ろう!

(例) 乳製品、大豆製品、肉、魚、ナッツ類

「トリプトファン」って?



食事からしか摂れない**必須アミノ酸**のひとつ。  
 ・ 昼間は精神を安定させる**幸せホルモン**を作る。  
 ・ 夜は睡眠サイクルを調整する**ホルモン**を作る。  
 → **不眠を解消**する効果あり!

### ★夕食時、就寝前に「GABA」を摂ろう!

(例) じゃがいも、かぼちゃ、みかん

「GABA」って?



気持ちを落ち着かせる**「抗ストレス作用」**を持つアミノ酸のひとつ。GABAを摂ることで興奮した状態を落ち着かせ、**リラックス効果**を得ることができる。  
 ※ **食事は寝る2.3時間前までに摂る**ようにしましょう

3

## 身体の冷え

レシピはP.7へ!

身体が冷えると、血管が収縮し血流が悪くなります。すると、血液中の免疫細胞や栄養素が体のすみずみまで運ばれにくくなります。血流が良くなるよう体温が上がる習慣を身に付け、体の冷えから守りましょう。

体が冷えると…

代謝悪化

体温が上がりにくい

体内の異物を見つけても素早く攻撃できない!



適度な運動



入浴をする



ゆたんぽやカイロ

さまざまな工夫で**体温を上げよう!**

体を温める食品・冷やす食品を知ろう!



- ・ 寒冷地で育つ ・ 暖色系
- ・ 地中で育つ ・ 冬が旬
- ・ 水分が少ない ・ 発酵食品

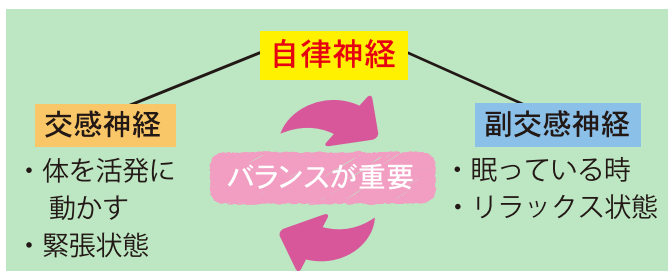


- ・ 南国で育つ ・ 寒色系
- ・ 地上で育つ ・ 夏が旬
- ・ 水分が多い

# 4

## 強いストレス

ストレスによって「**自律神経**」が乱れると、免疫力低下につながります。適度に体を動かしたり、お風呂でリラックスするなど工夫してストレスを溜めないようにしましょう。



交感神経と副交感神経は互いにバランスを取り合いながらシーソーのように働いています。自律神経のバランスが崩れてしまうと、免疫細胞の働きが弱くなってしまふため免疫力低下につながります。

### ストレスに負けない！必要な栄養素は？

カルシウム	ビタミン B1、B2	ビタミン C
脳神経の興奮を抑え、イライラやストレスを鎮めて神経を安定化。	神経に作用し、イライラや不安を落ち着かせる。	ストレスに抵抗するホルモンを合成。熱に弱いので調理方法には注意。
(例) 乳製品、大豆製品、ほうれん草	(例) 豚肉、枝豆、魚	(例) ブロッコリー、キウイ、レモン、パプリカ

# 5

## 運動不足や過度な運動

運動すると血流が良くなり、代謝も高まることで「**体温アップ**」につながります。更に副交感神経の働きが高まり、リラックス効果が得られストレス軽減に繋がります。しかし、過度な運動は体への負担が大きくなってしまふため、適度な運動を心掛けましょう。

### POINT 過度な運動をすると…

ストレスホルモン（コルチゾールやカテコールアミン）が分泌されて免疫細胞の働きが悪くなってしまふ！

#### 「ストレスホルモン」って？

ストレスに対処しようとして分泌されるホルモンのこと。交感神経が活発化されるため脈拍や血圧は上昇し、体は緊張状態になってしまふ。その結果、自律神経のバランスが崩れて免疫力低下の原因に！

### 適度な運動量はどれくらい？

じんわりと汗をかく程度の「**有酸素運動**」が理想！



「**筋トレ**」を取り入れれば筋力アップで体温もアップ！

強さ：息が弾むくらい  
時間：1回30分程度  
頻度：週2～5回

まずは無理のない時間と頻度から始めてみましょう！

引用：厚生労働省「成人を対象にした運動プログラム」

# 6

## 喫煙・飲酒

たばこの煙に含まれている多くの有害物質は免疫細胞の働きを低下させます。また、過度な飲酒もアルコールを分解する肝臓に負担をかけるため、肝機能低下につながります。肝臓では免疫細胞が活躍しているため、免疫力を下げないためにも適度な飲酒量を心掛けましょう。

### 喫煙

有害物質によって体内で起こる変化

- 血管収縮、血流悪化
- 唾液分泌量低下
- 免疫細胞を作る機能が低下
- ビタミン C を消費

#### 免疫力低下！

※本人が喫煙していなくても、たばこの煙を吸うだけで体内に影響を及ぼします。

### 飲酒

お酒は適度な飲酒量で楽しみましょう

適度な量ってどれくらい？

#### CHECK

週2日は休肝日

★1日平均純アルコールで**20g程度**

- (例)
- ビール中ビン 1本 (500mL)
  - 日本酒 1合
  - チューハイ(7%)1本 (350mL)

※女性はアルコール分解速度が男性より遅いため1/2～2/3程度の量に抑えましょう。

乳酸菌と発酵食品で腸内環境を整える

# 鶏肉の ヨーグルト味噌焼き



### 栄養成分表示：1人前あたり

エネルギー	248kcal
たんぱく質	27.5g
脂質	13.7g
炭水化物	8.5g
食塩相当量	1.4g

### 材料（2人分）

鶏もも肉（皮なし）	1枚（250g）
アスパラガス	4本（80g）
にんじん	1/2個（30g）
エリンギ	2個（40g）
小ねぎ	1本（5g）

ヨーグルト	大さじ4（60g）
味噌	大さじ1（18g）
油	大さじ1（12g）
塩	少量（0.2g）
こしょう	少量（0.1g）

### 作り方

- ① ポリ袋にヨーグルトと味噌を混ぜ合わせ、そこに一口大に切った鶏肉を入れて30分冷蔵庫で寝かせる。
- ② アスパラガスとにんじんは皮をむき、アスパラガスは3cm幅に切り、にんじんは短冊切りにする。
- ③ エリンギは上下半分に切り、さらに半分に切って5ミリ幅に切る。
- ④ フライパンに油をひいて②と③をしんなりするまで炒めたら、塩こしょうを振り、①をすべて加えて蓋をして弱中火で3~4分蒸し焼きにする。
- ⑤ 裏返して再び蒸し焼きにしたら、最後は蓋を外して強火にし水分を飛ばすように炒める。皿に盛り付け、上から刻んだ小ねぎをのせる。

### POINT 1

お肉は熱を加えるとたんぱく質が変性することで固くなります。そこでヨーグルトに浸けることで、乳酸菌の力により、お肉のたんぱく質があらかじめ分解されて焼いても固くなりにくくなります。さらに、ヨーグルトの酸によってお肉の保水性が高まり、しっとりとした仕上がりになります。

## Menu column 発酵食品で腸内環境を整える

発酵食品とは食材が微生物の力によって物質が分解され別の食品に変化したもの。これらの微生物は腸で善玉菌として働き、腸内環境を整えてくれるため、毎日の食事に発酵食品を取り入れましょう。（P.3 参照）

### 主な発酵食品の種類

発酵にはさまざまな菌が関与している！

**細菌**

納豆菌  
乳酸菌  
酢酸菌

整腸作用の効果大！

**麹菌**

消化吸収を助ける！

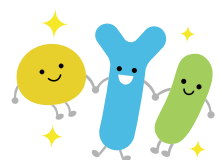
**酵母菌**

疲労回復効果あり！

### 発酵食品のうれしい働き

1. 消化吸収を助ける。
2. 栄養価とうま味アップ。
3. 微生物の力で保存性アップ。

できるだけ生きたまま菌を腸内に届けるためには、空腹時を避けて胃酸の濃度が薄い食後や食間に食べるのがおすすめ！



# サーモンのカルパッチョ

睡眠ホルモンで不眠を解消



### 栄養成分表示：1人前あたり

エネルギー	161kcal
たんぱく質	10.3g
脂質	12.4g
炭水化物	4.8g
食塩相当量	0.1g

### 材料（2人分）

- 玉ねぎ …… 1/2 個(60g)
- カイワレ大根 …… 1/2 パック(25g)
- サーモン(刺身用) …… 100g

- A
- オリーブ油 …… 大さじ 1(12g)
  - レモン汁 …… 大さじ 1/2(7.5g)
  - 砂糖 …… 小さじ 1(3g)
  - 塩 …… 少々(0.2g)
  - こしょう …… 少々(0.1g)

### 作り方

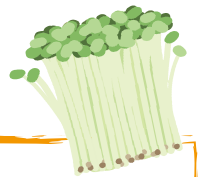
- ① 玉ねぎは、薄切りにして水に5分さらし、ザルに上げて水気を切る。
- ② カイワレ大根は、根元を切る。
- ③ ボールに A の調味料を入れて味を整え、①と②を加えて混ぜ合わせる。
- ④ サーモンは、そぎ切りにする。
- ⑤ お皿に③を盛り付け、④をのせる。

CHECK

火を使わない！  
調理時間約 10 分

### POINT 2

お刺身ならなんでもOK。タイ、マグロ、タコなど好きな食材で作ってみましょう。また、トマトやきゅうり、パプリカなどを加えると、よりビタミンが摂れますよ。



## Menu column ごはんを食べて睡眠の質を高めよう！

睡眠には、身体や精神の疲労回復効果があります。このため睡眠が慢性的に不足していたり、睡眠の質が悪いと健康が損なわれてしまう可能性があります。睡眠を促してくれる食品を積極的に摂りましょう。

### カイワレ大根は栄養価が高い!?

カイワレ大根には「**メラトニン**」という栄養素が豊富に含まれ、自然な眠りへと繋げる働きがあります。

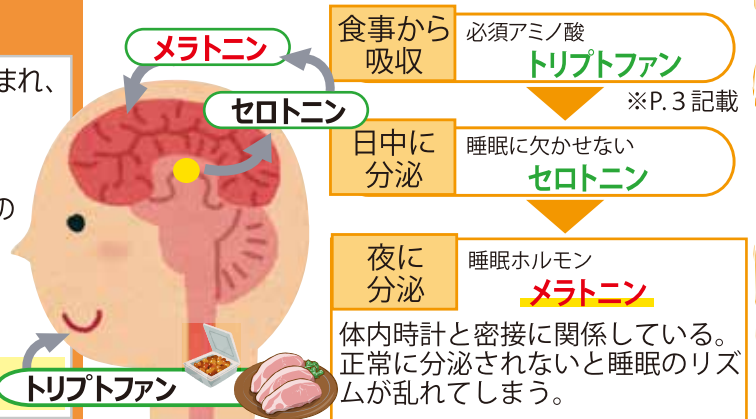
#### 【がん予防】

「イソチオシアネート」という辛味の成分を含み、肝臓の解毒作用を補助し、血液をサラサラにする。

#### 【風邪予防】

「ビタミン C」を多く含み、強い抗酸化作用を持つ。

さらに!!肌の新陳代謝を促し美肌にも効果的!



体を温める食材で冷えから守る

# 生姜であつたかとりスープ



## 栄養成分表示：1人前当たり

エネルギー	109kcal
たんぱく質	6.9g
脂質	5.5g
炭水化物	9.8g
食塩相当量	1.3g

## 材料（2人分）

えのき	小半分 (40g)
絹ごし豆腐	1/4 個 (100g)
玉ねぎ	1/4 個 (50g)
生姜	小 1 個 (20g)
小ねぎ	1 本 (5g)
卵	1 個 (50g)

## 【スープ】

水	360ml
鶏がらスープの素	小さじ 2 (5g)
片栗粉	小さじ 2 (6g)
水	大さじ 1 (15g)
ラー油	適量 (2g)(お好みで)

## 作り方

- ① えのきは石づきを切り落として、残りを半分に切ってほぐす。
- ② 豆腐は2～3cm 角に切り、玉ねぎは2～3mm 幅のくし切りにする。
- ③ 生姜は半分をすりおろし、もう半分は細切りにする。
- ④ 小ねぎは小口切りに切る。
- ⑤ 水 (360ml) を沸かし、①②③を加えて中火で5分加熱したら、鶏がらスープの素を加える。
- ⑥ 汁を混ぜながら水で溶いた片栗粉を加えてとろみを付ける。
- ⑦ 溶き卵を加えてゆっくりと混ぜて、火が通ったらお椀に注ぐ。
- ⑧ 仕上げに④の小ねぎとお好みでラー油をかける。

## POINT

スープに片栗粉でとろみを付けることで熱が逃げにくくなり、温かい状態を長く保つことが出来ます。さらに仕上げにラー油を加えることで唐辛子による辛味成分でより体が温まるよう工夫しました！

## Menu column しょうがの成分と体を温める身近な食材

体を温める食品の成分やその特徴を知ることによって、より効率的に体を温めることができます。身近な食材にも血行を良くする働きを持つものが多いので、うまく活用し様々な料理に取り入れてみましょう！

### 体を温めるしょうがの成分

生のしょうがに多い **ジンゲロール** が加熱乾燥すると **ショウガオール** に変化！

加熱によりジンゲロールがショウガオールに変化！血行を促進し体を温める効果が高まる。これにより、胃腸を刺激し体を深部から温める。

#### ★調理のポイント★

- ・成分が豊富な皮まで使って効果アップ！
- ・切らずに保存し、直前の調理で効果を保つ！
- ・高温に弱いので 100 度以下の調理が最適！

### 体を温める身近な食材

唐辛子



最も体を温める作用が強い。辛味成分の「カプサイシン」には代謝促進効果がある。

玉ねぎ・にんにく・ニラ



独特な香りの香味成分である「硫化アリル」によって、血流が良くなり代謝アップにつながる。

シナモン



体の冷えを取り除き、血流を良くして体内から温める作用がある。香りを楽しむ癒しの効果も！

※胃腸など消化器系が弱い方は医師の指示に従いましょう。

# 患者様からのご質問にお答えします！

## Q&A

### Q1 乳酸菌の効果を高めるためには？

乳酸菌のエサとなり、菌を増やす効果のあるオリゴ糖や食物繊維と一緒に摂りましょう。オリゴ糖には市販のオリゴ糖シロップの他に大豆やはちみつ、玉ねぎ、バナナなどにも含まれています。食事にうまく取り入れてみましょう。

### Q2 ビタミンを効率よく摂るためにはどうしたらいいの？

水溶性ビタミン(ビタミンB群、ビタミンC) は水に溶けやすい性質のため、茹でたり水にさらす調理法だと水にビタミンが流れ出てしまいます。そのため、蒸したり、電子レンジを使用する調理法がおすすめです。

### Q3 ストレスでお腹を下しやすいが、どのような食事を摂ったらいいの？

ストレスを感じる時は腸を刺激する香辛料や食物繊維の多い食品、冷たい飲食物は避けましょう。特に下痢時は必要な栄養素や水分が排泄されるため、十分な水分摂取と、たんぱく質、ビタミン、ミネラルを意識して摂りましょう。

### Q4 口内炎がしやすい。食事では何に気を付けたらいいの？

口内炎は細胞の再生や代謝を促すビタミンB群が不足すると起こりやすくなります。肉、魚、卵など動物性食品は良い供給源です。また口内炎をさらに悪化させないように、薄い味付けで刺激の少ない料理を選びましょう。

### Q5 食物繊維を摂るべきだと聞くけど、何の食品に多く含まれているの？

食物繊維は水に溶けやすい水溶性と、水分を吸収して膨張する不溶性に分けられます。水溶性は野菜、果物、芋類に多く、不溶性は根菜類、豆類、海藻類に多いです。どちらも働きが異なるためバランスよく食べましょう。

### Q6 乾燥肌で肌が荒れやすいです。食事との関係性はあるの？

たんぱく質は肌を作る重要な成分です。不足すると潤いが失われ、乾燥しやすくなり肌荒れの原因となります。食事ではたんぱく質をはじめ、コラーゲンの生成を助けるビタミンCなどビタミン類も十分に摂りましょう。

ご存知ですか？

どなたでも  
お気軽に！



アビック薬局は、皆様の健康を見守る薬局です。以下のような生活の質の維持・向上のサービスを実施しています。ぜひ、ご利用ください！

※清瀬元町店、本町店、保谷店、坂戸にて実施。一部取り扱いのない項目もあります。

すぐ！  
骨密度 チェック

簡単！  
血液検査

無料！  
栄養相談

その他にも、体内年齢がわかる **体組成計** や  
数種類の **血圧計** などもお試しいただけます。

アビック薬局管理栄養士の連絡先： **042-477-0951**  
【受付時間】9時～18時(年末年始、日曜、祝日は除く)

レピ  
公開中



ホームページアドレス：<http://www.abic-g.co.jp>