

「免疫力を上げて、感染症予防に取り組もう！」

新型コロナウイルス感染症予防に「免疫力」が注目されています。免疫とは、細菌やウイルスから体を守る自己防衛システムだといわれています。この免疫の力を上げるには、1日3回の食事や運動、睡眠など規則正しい生活習慣が大切です。ここでは、免疫力を上げる食生活についてお知らせします。

免疫力に関係する栄養素について紹介します。

★たんぱく質

免疫細胞はたんぱく質から作られます。たんぱく質は私たちの骨格や筋肉、毛髪、内臓、血液など体づくりに欠かせない大切な栄養素です。肉、魚、卵、大豆製品に多く含まれているので、毎日欠かさず食べましょう。

★ビタミンA

鼻やのどの粘膜を保護する作用があります。血管の健康を保ち、ウイルスの侵入を防ぐことで、免疫細胞の働きを活発にしてくれます。ほうれん草や人参、かぼちゃなどの緑黄色野菜や、うなぎ、チーズなどに多く含まれます。

★ビタミンC

粘膜の乾燥予防やウイルスが増えるのを抑える働きがあり、免疫力を高めてくれます。いちごやみかん、キウイフルーツなどの果物や、ブロッコリー、ほうれん草などの緑黄色野菜、イモ類に多く含まれます。

★亜鉛

新陳代謝を高め、免疫細胞を活性化させる働きがあります。牡蠣、牛肉、レバー、ナッツ類、大豆製品などに多く含まれます。

★β(ベータ)-グルカン

水溶性の食物繊維の一種で、腸内の免疫細胞を活発にしてくれます。まいたけや椎茸などのキノコ類に多く含まれます。

体全身にある免疫細胞の6割以上が、腸内にあるといわれています。腸内環境を整えることは、免疫力を上げることにつながります。腸内の善玉菌を増やす発酵食品（納豆、みそ、ヨーグルト、ぬか漬けなど）を摂り、善玉菌のえさになる食物繊維を多く含む食品と一緒に食べましょう。また、身体が温まると血流が良くなり、免疫力がより高まります。このようなことから、和食を積極的に食べることがおすすめです。今回は、家庭で簡単にできる「具たくさんみそ汁」を紹介します。

*免疫力アップ！具たくさんみそ汁



-材料-		4人分
鶏もも小間（皮なし）		60g
人参		60g
こんにゃく（アク抜き）		60g
玉ねぎ		80g
ごぼう		60g
えのきたけ		40g
だし汁		
水	600cc	
かつお節	20g	
みそ	40g	
豆腐	60g	
長ねぎ	24g	
小松菜	40g	

一作り方

- ① 材料を洗って切る。
人参、こんにゃく、豆腐は1cm角切りにし、玉ねぎ1cm平角切り、ごぼう5mm幅半月切り、えのきたけ1cm長さ、長ねぎ5mm幅小口切り、小松菜1.5cm長さに切る。
- ② 分量の水を鍋に入れ火にかける。
沸騰したらかつお節を入れて2～3分加熱し
かつお節が沈んだら濾してだしをとる。
- ③ 鍋に分量のだし汁、Aの材料を入れて加熱し、火が通ったら、豆腐、長ねぎ、小松菜を入れる。
- ④ 火を止め、みそを溶き入れる。

かつお節でだしをとれない場合は、だしパックや顆粒だしを使いましょう。季節の野菜やイモ類など、家庭にある食材で作れます。みそを塩麴やしょうゆ麴に変えても、おいしく食べることができます。食事は、汁物から食べると体を温めて代謝を上げることができます。特に一日の始まりの朝食は、汁物から食べましょう。