

★免疫抗体の材料になるたんぱく質について

たんぱく質は人体の皮膚や筋肉、髪などを作る主成分で、免疫抗体も生成します。毎日摂れば筋肉量が維持され、代謝が上がって免疫抗体が元気になります。

免疫力を上げるおすすめのとんぱく質を含む食材！！

➡植物性と動物性をバランスよく食べましょう。

- 肉類** 免疫細胞を効率的に作ることができる動物性たんぱく質を多く含み、免疫力の維持に必要な鉄分、亜鉛などのミネラルも豊富です。
- 魚類** 魚油のEPA、DHAには血液の状態をよくして免疫力を高めるだけでなく、中性脂肪を減らしてコレステロールを整える作用もあります。
- タマゴ** ビタミンCと食物繊維を除くほぼすべての栄養素を含むスーパー食材、低カロリーで高たんぱく質なので、毎日食べたい、手軽なたんぱく源です。
- 大豆製品** 細胞の構成に必須の大豆レシチン、腸で善玉菌のエサになるオリゴ糖、腸を整える食物繊維などが豊富に含まれています。また、免疫機能を正常に保つビタミン類も豊富です。

★ウィルスをブロックするビタミン類について

ビタミンA・C・Eなどのビタミン類には、活性酸素の働きを抑える抗酸化作用があります。粘膜を丈夫にしたり、白血球（免疫細胞）の数を増やして活性化させたりして、免疫力を高めることでウィルスや病原菌の侵入を防ぎます。

緑黄色野菜や根菜類をはじめとした旬の野菜や果物、レバーやうなぎ、ナッツ類などがあげられます。

ビタミンAを多く含む食品 人参・小松菜・かぼちゃ・豆苗・レバー・うなぎなど

ビタミンCを多く含む食品 ブロッコリー・ピーマン・カリフラワー・キャベツ・トマト・れんこん・いも類・柿・柑橘類など

ビタミンEを多く含む食品 鮭・うなぎ（魚介類）・ナッツ類・植物油・かぼちゃ・人参・ほうれん草など

※ビタミンCと一緒にとるとビタミンEの抗酸化作用がアップします。

★食物繊維と乳酸菌の働きについて

食物繊維 食物繊維には、水に溶ける「水溶性」と溶けない「不溶性」があります。海藻類や果物に多く含まれる水溶性の食物繊維は、善玉菌のエサとなり腸内環境を整えます。一方、きのこ類や野菜、いも類に含まれる不溶性の食物繊維は、便の排泄をスムーズにし、腸の健康、便秘の改善に作用します。食物繊維は、水溶性と不溶性の両方をバランスよくとることがポイントです。

乳酸菌 腸の健康を保つために大切なのは、善玉菌を積極的にとることです。乳酸菌といえばヨーグルトを思い浮かべますが、ヨーグルトに含まれるのは動物性の乳酸菌で、胃酸に弱く、多くが胃で死滅してしまいます。ただし、死滅しても善玉菌のエサとなるため、有効成分であることに変わりはありません。一方で植物性の乳酸菌は、胃酸に強く、生きたまましっかり

と腸に届きます。植物性乳酸菌を手軽にとれる発酵食品は、ぬか漬け、味噌汁、納豆、わさび漬け、甘酒、酢などです。

参考文献：免疫力を上げる食事術・栄養の基本がわかる図解事典・レタスクラブ