



# 免疫力

2021年11月号

## 栄養だより

法円坂メディカル 管理栄養士



朝晩はめっきり冷え込む季節になりましたね。寒さのせいか、なかなか寝付けなかったり、朝起きるのが辛かったり、なんとなくだるいなど感じることはないでしょうか。この時期は特に、毎日を健康に過ごす為に、寒さに負けない体づくりや免疫力を高める栄養素を取りましょう。

### 食物繊維・ビタミンD



食物繊維・ビタミンDはきのこ類に多く含まれます。ビタミンDはウイルスや菌に対して、感染症の発症予防効果も期待されています。しいたけは特に食物繊維が多く、きくらげは特にビタミンDを多く含みます。えのき茸は冷凍すると栄養が吸収されやすくなると言われていて常備食としてもおすすめです。

きのこを調理する際は、水洗いせずに使います。きのこの持つ栄養素であるビタミンB群やカリウムが水溶性のため、水で洗ってしまうと栄養成分が失われ、風味も逃げてしまうからです。

## たんぱく質



たんぱく質は、体の細胞や免疫物質を作る栄養素です。肉・魚・卵・大豆製品、乳製品などに含まれます。冬の料理として、体を芯から温めてくれる鍋料理がおすすめです。

鍋料理には肉・魚・豆腐や野菜など、たくさんの食材を使うため、たんぱく質の他にもビタミン類もしっかり摂ることができます。

ビタミン類は抗酸化作用があり、抵抗力強化にもつながります。

## 発酵食品



免疫細胞の約70%は腸内に存在しています。免疫力を高めて健康を保つためには、腸内環境を整えることが大切です。発酵食品に含まれる乳酸菌は、腸内の善玉菌の増加と悪玉菌を抑制する働きを持っています。発酵食品には、ヨーグルト・チーズ・味噌・醤油・納豆・キムチ・ぬか漬けなどがあります。

寒い時期は体を温めようとエネルギーを消費しやすくなるため、毎日きちんと食事をとることが健康的に過ごすためのポイントになります。免疫力を高める栄養素を積極的に食生活に取り入れて、おいしく健康的な冬をお過ごしください。