

神岡支部

ヘルスメイト通信 No.3

令和6年2月16日発行
編集・発行
大仙市健康増進センター
神岡支部担当
小野寺祐香

早いもので次回3月8日（金）が今年度最後の育成研修会となります。年度の締めくくりとして全員で楽しく実施できればと思いますので、皆様のご参加お待ちしております。また、活動記録と意向書を育成研修会にてとりまとめますので、忘れずにお持ちください。

健康TOPICS

私たちの生活も徐々にコロナ前に戻りつつあり、県外への移動やマスクを外す人が増えている今、コロナやインフルエンザなどの感染症が増加していますのでより注意が必要です。予防のための手洗い・うがいはもちろん、十分な睡眠やバランスの良い食事も大切です。

▶腸内環境を整えて免疫力アップ↑

体全体の免疫細胞の約7割が腸に集まっています。そのため免疫力を高めるためには腸内環境を改善し、免疫細胞の働きを活発にすることが大切になります。

そのためには、まずは規則正しく栄養バランスの良い食事をとり、腸の動きを活発にしましょう。腸が活発に動くと腸内環境に良い刺激を与えてくれます。

▶腸内細菌

ヒトの腸管、主に大腸には腸内細菌が生息しています。腸内細菌は、善玉の菌と悪玉の菌、そのどちらでもない中間の菌と大きく3つあり、体の健康には善玉の菌を増やすことが重要です。

○善玉菌

→乳酸菌やビフィズス菌など

悪玉菌の増殖を抑えて腸の動きを活発にし食中毒や病原菌による感染の予防や、発がん性を持つ腐敗産物の産生を抑制する腸内環境を作ります。

○悪玉菌

→大腸菌（有毒株）、ウェルシュ菌、ブドウ球菌など

たんぱく質や脂質が中心の食事、不規則な生活、ストレスなどが原因で腸内に増えていきます。悪玉菌は毒性物質を作り出し腸内腐敗活動を行うため、増えすぎると便秘や下痢、免疫力の低下、がん、生活習慣病を招く恐れがあります。

▶ 免疫力を高める栄養素・食品

○腸内細菌叢を改善して免疫力を高める

- ▶ 発酵食品・・・納豆、みそ、しょうゆ、漬物、ヨーグルトなど
- ▶ 食物繊維・・・野菜類、きのこ類、海藻類、豆類、果物類など
- ▶ オリゴ糖・・・大豆、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、にんにく、アスパラガス、バナナなど

○免疫細胞そのものを活性化させる

- ▶ タンパク質・・・肉類、魚類、豆類など
- ▶ ビタミンA・β-カロテン・・・うなぎ、レバー、銀鱈、人参、かぼちゃなど
- ▶ ビタミンC・・・野菜類、いも類、果実類など
- ▶ ビタミンE・・・種実類、油脂類、穀類、魚介類、豆類、野菜類など

他にも、ミネラル類やコレステロールも免疫細胞の強化には必須の栄養素ですし、ワインやコーヒーなどに含まれるポリフェノール類や、イワシやアジなどの青魚に多く含まれるn-3系多価不飽和脂肪酸などにも免疫力を高める効果が期待できます。

腸内の環境も免疫細胞の働きも人によって大きく異なります。そのため、ある特定の食品を食べると免疫力が高まる、というわけではありません。免疫力を高める効果のある栄養素を意識しながらも、バランスよく食べることが一番大切です。

免疫力を高めるおすすめレシピ

エネルギー（1人分）：385kcal

～さつまいものヨーグルト和え～

材料（2人分）

- ・ さつまいも（かぼちゃでも◎） 300g
- ・ お好きな種実・ナッツ類 30g
- ・ マヨネーズ 大さじ2
- ・ ヨーグルト 大さじ2
- ・ 塩こしょうまたは味噌 少々

作り方

- ① 皮をむいたさつまいもをさいの目切りにし、水にさらす。
- ② ナッツ類は粗くみじん切りにする。
- ③ ①の水気をきり、耐熱容器に入れふんわりとラップをし600W3分加熱する。
- ④ さつまいもが柔らかくなったら、キッチンペーパーで水気をふき取り、②とマヨネーズ、ヨーグルトを和える。
- ⑤ お好みで塩こしょう、味噌で味を整える。

さつまいもはよく洗って皮まで使うと
より食物繊維がアップします！