

今月のHOTニュース

免疫力を高める食べ物



年末は何かと忙しく、疲れがたまりやすい時期です。免疫力が低下すると、うがいや手洗いなどの予防をしても風邪をひきやすくなります。

そこで今回は、免疫力を高める食べ物について紹介しますので、参考にしてはいかがでしょうか。

たんぱく質

たんぱく質は免疫細胞の材料となったり、体を温める作用が高く、免疫力を高めてくれます。動物性たんぱく質と植物性たんぱく質を、バランスよく食べましょう。脂肪分の多い動物性たんぱく質ばかり食べていると、免疫力は落ちてしまいます。
魚、肉、卵、カキ

ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や粘膜、血管の壁など、外部に接する細胞(上皮細胞)が作られる時に欠かせません。上皮細胞は、ウイルスが体に侵入するのを壁となって防ぐ、重要な働きをします。ビタミンAが不足すると、気管支の粘膜が薄くなって風邪にかかりやすくなります。
レバー、うなぎ、アナゴ、ギンダラ、卵、バター、乳製品、人参、ほうれん草、春菊、かぼちゃ

ビタミンB1・B2

ビタミンB1や**B2**は、エネルギー代謝を高めて免疫力を活性化します。ビタミンB1は熱を作ることから、冷え症の改善にも欠かせません。

◇**ビタミンB1**

豚肉、レバー、ウナギ、サケ、カツオ、ブリ、タラコ、卵黄、玄米、胚芽米、大豆、枝豆、ぬか漬け

◇**ビタミンB2**

レバー、ウナギ、サバ、サンマ、イワシ、ブリ等の青魚、卵、牛乳、チーズ、ヨーグルト、小松菜、玄米、しじみ、納豆

ビタミンB6

ビタミンB6は、免疫反応を正常に保つ働きがあります。免疫グロブリンと呼ばれる、抗体の元であるたんぱく質の生成を促進するからです。

バナナ、マグロ、カツオ、サンマ、鮭、イワシ、レバー、牛乳、卵、サツマイモ、ナッツ類

ビタミンC

ビタミンCは、白血球の働きを高めて、免疫機能をアップ。風邪にかかりにくしたり、ウイルスを撃退して回復を早めます。
いちご、みかん、レモン、キウイ、ピーマン、れんこん、ブロッコリー、芽キャベツ、赤ピーマン、サツマイモ、ローズヒップ、ゴヤー

ビタミンE

ビタミンEは、手足の血行を良くしたり、強い抗酸化作用により、免疫細胞が活性酸素によって損傷を受けるのを防ぎます。
植物油、ウナギ、サンマ、イワシ、数の子、明太子、イカ、イクラ、カボチャ、アーモンド、ピーナッツ、アボカド、抹茶、ホウレンソウ、ブロッコリー、大豆

パントテン酸

ビタミンB5とも呼ばれる**パントテン酸**は、ビタミンB6や葉酸などと協力して、免疫力を高める為のたんぱく質の生成を助けます。免疫力が強くなり、風邪にかかりにくくなります。
レバー、心臓、腎臓、納豆、卵黄、いくら、たらこ、落花生、鮭、イワシ、鶏ささ身、アボカド、ローヤルゼリー

亜鉛

亜鉛は免疫の主役となるT細胞やNK細胞の働きに関与しているため、不足すると免疫機能が低下して、風邪をひきやすくなります。

牡蠣、レバー、胡麻、うなぎ、牛もも肉、しじみ、あさり、海苔、海藻類、ナッツ、えんどう豆、そら豆

アリシン

ニンニク、ニラ、ネギなどに含まれる臭い成分の**アリシン**は、強い抗菌作用と抗ウイルス作用があり、風邪予防に効果的です。アリシンは、NK細胞の働きを高めて、免疫力を向上させます。アリシンには、体を温めたり、発汗作用もあるので、風邪の発熱のときにも有効です。アリシンはビタミンB1の働きを活性するため、風邪で弱った体の疲労回復を促す効果もあります。

ニンニク、にら、ねぎ

きのこのβ-グルカン

シイタケ、エリンギ、マイタケなどのきのこ類は、免疫力を高める働きがあります。キノコ類に含まれる**β-グルカン**は、不溶性食物繊維の一つで、免疫体に伝達する役割のサイトカインの働きを正常化し、免疫機能を正常に働かせる効果があります。