

令和7年 しがそせい苑 栄養だより



免疫力アップの身体づくり



寒い日が増え、秋も深まる頃となりました。みなさん体調は崩されていませんか？

11月7日には立冬を迎え暦の上では冬の季節となりました。

季節の変わり目は風邪をひきやすいので、体調管理には十分注意が必要になります。そこで今回は免疫を上げる食べ物をご紹介します。

免疫力を上げる ポイント！



1、腸内環境を整える

2、皮膚や粘膜の代謝を良くする

3、体温をあげる



1、腸内環境を整える

腸には免疫にかかわる細胞の約70%が集まっています。そのため腸内環境が良いと免疫細胞が活性化されます。

腸内環境を整えるために、善玉菌を増やすと良いと言われており、食物繊維と発酵食品を摂取すると効果的です。

- 発酵食品：ヨーグルト、納豆、みそなど
- 食物繊維：海藻類、きのこ、玉ねぎ、ゴボウなどの根菜類



2、皮膚や粘膜の代謝を良くする

皮膚や粘膜の代謝を良くすることで風邪やインフルエンザウイルスの侵入を防ぎます。

これらは主にビタミンやミネラルの働きで、今回紹介する栄養素の他にも色々あります。

- 皮膚や粘膜を健康に保つ働き：ビタミンA（緑黄色野菜など）、ビタミンB2（チーズ、卵など）
- コラーゲンの生成を助ける：ビタミンC（柑橘類など）
- 血管を広げて血行を良くする：ビタミンE（ナッツ類、緑黄色野菜）



3、体温を上げる

免疫力が高い適切な体温は36.5℃～37.0℃とされています。

身体を冷やさない、体温を上げることで免疫力アップに繋がります。

- たんぱく質（肉、魚）：代謝を上げ身体を温めます
- 生姜：辛み成分で血の巡りや代謝を上げます
- 香辛料（唐辛子、スパイス）：辛み成分が代謝を促し体温を上げます
- 白湯：胃腸を温める働きがあり、体温が低い朝方におすすめ

