

# 健康ステップアップ

2011年 春号  
北星学園大学 医務室  
(32号)



## 食事で免疫力低下を防ごう！



免疫力が低下すると感染症（インフルエンザなど）にかかりやすくなり、時には命にかかわることになります。そこで免疫力を維持し、学生生活を楽しむためにはどのような食事を心がけたらいいのでしょうか。

### <免疫って何？>

細菌やウイルスなど外から侵入してくる病原体などを排除し、感染症から体を守ろうとする仕組みです。免疫力が高ければ風邪やインフルエンザ、生活習慣病、がんなどを予防することにつながります。

免疫力を高めるためには①免疫バランスを整える②免疫力を上げるの2通りがあります。

免疫力を上げるにはさまざまな方法がありますが、免疫力は栄養状態が良ければ維持できます。免疫力を低下させる要因は加齢、栄養不足、睡眠不足、ストレスがあります。主な免疫細胞は顆粒球、マクロファージ、樹状細胞、リンパ球（ヘルパーT細胞、キラーT細胞、B細胞、NK細胞）の4種類に分類されます。

### <免疫にかかわる栄養素とは>

免疫の働きは必要な栄養をきちんととることで維持されます。特に重要なのはタンパク質、脂質の仲間のn-3系脂肪酸、ビタミンA、C、E、B6、ミネラルの亜鉛などがあります。

しかし、何か一つの栄養素や機能性成分を含む食品をそれだけ大量に食べればいいというわけではありません。

さまざまな食品を取り入れて、バランスよく栄養を取ることが大切です。ただし、肥満も免疫力を低下させると考えられているので、食べ過ぎないように気を付けてください。

食欲が増し、楽しく食べる工夫をしながら、栄養に偏りのない食事を1日3回規則正しくとりましょう。

### <免疫にかかわる主な栄養素>



#### タンパク質---免疫抗体を作ります

タンパク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。動物性のタンパク質と植物性のタンパク質をバランスよく食べましょう。肉、魚、卵、大豆製品、牛乳などに多く含まれます。

#### ビタミンA---粘膜を丈夫にしてばい菌の侵入を防ぎます

豚肉、鰻などに多く含まれます。また、ビタミンAに変換されるβカロチンは人参など

の緑黄色野菜に多く含まれます。

\*低脂肪ダイエットをしている人はビタミンAが吸収されにくく免疫力が低下します  
ビタミンC---白血球の働きを強めて免疫力をアップします

ブロッコリー、ピーマン、レモンなどの野菜や果物、イモ類、緑茶などに多く含まれます  
ビタミンE---リンパ球の増殖を促進し、NK細胞やマクロファージの活性を改善します

魚介類やアーモンドなどの種実類、植物油、カボチャなどの野菜類に多く含まれます  
ビタミンB6---タンパク質の分解・再合成に必要で、間接的に免疫の仕組みを支えています

レバー、鶏ささみ、赤身の魚、バナナ、サツマイモ、大豆などに多く含まれます。

n-3系脂肪酸---αリノレン酸、EPA、DHAなどがあり、炎症やアレルギーを抑える作用があります

亜鉛---リンパ球の働きにかかわっているとわれています。

## <免疫力アップメニュー 一例>

一人暮らしの方も多いと思います。皆さんの大好きな唐揚げを自分で作ってみませんか？自分で作って食べるのはまた格別？揚げないでカロリー控えめです。

### 揚げない唐揚げ（タンパク質が取れます）

材 料：鳥もも肉 200g くらい

醤油 大さじ2（大きいスプーン2でOK）

胡椒 適量

おろしにんにく 1片

片栗粉 大さじ2（大きいスプーン2でOK）



- 作り方：1. 鶏肉を1口大に切り、ボールまたはビニール袋に入れ、胡椒を多めに振る。  
2. すりおろしたにんにくと醤油を加えて全体を手でもみ、15~20分置く  
3. 破裂しないように皮を下にして600Wなら3分、500Wなら3分30秒電子レンジで加熱する。  
4. 出た肉汁をしっかり切ってから片栗粉をまぶす。  
5. オーブントースターで5~8分焼く  
6. 出来上がり。

\*付け合せに野菜サラダ、果物を取るとバランスが良くなり、免疫力さらにアップ！

免疫と硬い言葉で書きましたが、要するに普段から規則正しい生活、バランスのとれた食事をするのが大切ということです。健康であるために学生の皆さんにも考えてもらえたら、と思います。免疫力をアップして感染症に負けない体で元気に毎日を過ごしましょう。



医務室の開室時間  
平日 8:45~18:00  
土曜日 8:45~12:30