

感染症に負けない！ 免疫力を保つ食事のポイント

様々な感染症から身を守るためには、日頃から「免疫力」を維持しておく必要があります。毎日の食事を通して感染症に負けない体づくりをしていきましょう。

1. 適切なエネルギー量を摂る

痩せでも肥満でも、感染リスクが高くなります。自分に合ったエネルギー量が摂れているかどうかは、体重の変化を見て確認します。まずはご自分のBMIを計算して、体重が適正かどうかを確認してみましょう。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$



年齢	目標とするBMI(kg/m ²)
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65～74歳	21.5～24.9
75歳以上	21.5～24.9

2. 様々な栄養素を摂り入れる

免疫機能が正常に機能するためには、多くの栄養素が関わっています。ある特定の栄養素や食品に依存するのではなく、様々な食品から免疫に関与する成分をバランス良く摂取しましょう。



免疫力に関わる栄養素をバランス良く取り入れてみましょう

栄養素	働き	多く含む食品
タンパク質	免疫細胞を作る材料	肉・魚・卵・大豆製品
ビタミンA	鼻や喉などの粘膜を正常に保つ	レバー・ウナギ・卵黄・緑黄色野菜
ビタミンD	 免疫細胞の機能維持に関わる	鮭・サンマ・キノコ類
ビタミンE		鮭・かぼちゃ・小麦胚芽・植物油脂
ビタミンB群 B1, B2, B6, B12, 葉酸, パントテン酸, ナイアシン, ビオチン		玄米・魚・豚肉・大豆製品・レバー・卵・牛乳・チーズ・納豆・ピーナッツ・野菜・果物
ビタミンC		ピーマン・ブロッコリー・じゃがいも・キウイ・いちご
鉄		レバー・アサリ・カツオ・納豆・小松菜・ほうれん草・ひじき
亜鉛		カキ・カニ・ウナギ・牛肉・レバー・鶏肉・タケノコ・納豆
銅		レバー・魚介類・豆類
セレン		魚介類
n-3系脂肪酸		あまに油・サバ・イワシ

※レバーは摂りすぎるとビタミンAの過剰摂取になるので、1週間に1回程度にしましょう。

3. 善玉菌を増やして腸内環境をととのえる

免疫細胞の約7割は、腸に存在していると言われています。

善玉菌を増やして腸内環境を健全に保つことは、腸に存在する免疫細胞が正常に働くことにつながります。

★善玉菌(乳酸菌)を含むもの

発酵食品に多い




ヨーグルト みそ

納豆 チーズ キムチ

★善玉菌のエサとなるもの

食物繊維



おおむぎ きのこ類 豆類 海藻類

ごぼう

オリゴ糖

バナナ たまねぎ 豆類 ごぼう アスパラガス

