

篠栗 元気もん情報

Sasaguri "Genki-mon" Information

VOL. 7



食べて元気に!

管理栄養士
蒲池 貴代美 先生



バランスの良い食事が 免疫力アップにつながります

新型コロナウイルス感染症の予防策として外出を控える、3密（密閉・密集・密接）を避けるだけでなく、日頃から生活習慣を整え免疫力を高めておくことが重要です。免疫に関わる細胞は多くの栄養素に支えられています。

自然免疫を高めて病気に負けない体づくりをしましょう



免疫はどんな働きをするの？

免疫とは、病気にかからないようにする体の反応で、**自然免疫**と**獲得免疫**があります。自然免疫は元々体に備わっている免疫で特定の病気に有効という訳ではありませんが、**いろいろな病気にかかりにくくする、かかっても重症化せず治りやすくする**働きを持ちます。一方、獲得免疫は生きていく中で獲得するもので、ワクチンのように細菌やウイルスに強い力を発揮しますが、特定の対象にしか効果がありません。自然免疫と獲得免疫が連携して働くことで病気から体を守ることができます。日常生活で**自然免疫の力を高めておくことで免疫力全体を高めることができます。**



自然免疫を高めるには どんな栄養素が必要なの？

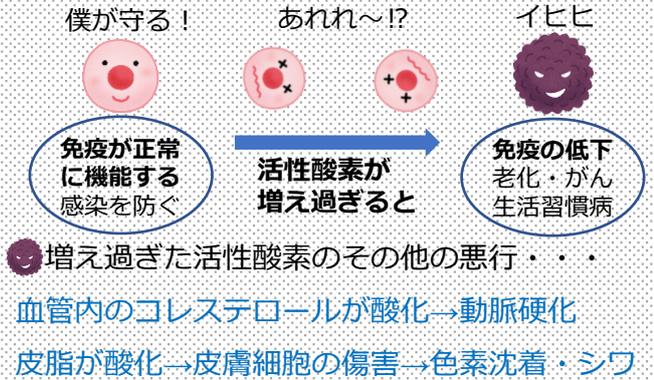
自然免疫は、20代をピークに加齢とともに低下しますが、個人差が大きく生活習慣の影響を受けます。自然免疫の力を高めるには、適切なエネルギーの摂取が必要です。また、たんぱく質、脂質、食物繊維、ビタミン、ミネラルといった栄養素の摂取に過不足があると自然免疫の力は低下します。したがって、**必要なエネルギー量を摂取し、バランスのとれた食事を摂ることが基本になります。**今回は、免疫低下の主な要因の一つでもある**活性酸素**の働きを抑える**抗酸化物質（抗酸化ビタミン）**に注目してみましよう。

抗酸化ビタミンで活性酸素を抑えましょう！

活性酸素って何？

活性酸素は、呼吸によって取り込まれた酸素の一部が様々な刺激で反応性が増し、強い酸化作用をもった物質です。体内の**免疫機能**や**感染防御**の役割があり、**一定量の活性酸素は必要**です。しかし、大量に生成されると細胞を傷つけたり体にとって有害な物質となり、がん・動脈硬化・老化・**免疫機能低下**などを引き起こします。

活性酸素には「天使」と「悪魔」の2つの顔が！



活性酸素を抑える働きより、活性酸素の産生が多くなると、**酸化ストレス**が高まり**免疫機能低下**を引き起こします。酸化ストレスを軽減するには、日頃からバランスのとれた食事を摂り、活性酸素を取り除き酸化の働きを抑える**抗酸化物質**を摂ることが有効です。**抗酸化ビタミン**は、活性酸素の働きを抑える抗酸化物質として注目されています。

★新型コロナウイルス予防に根拠のあるサプリメントや特定の食品はありません。

(消費者庁 「新型コロナ関連 消費者の方々へのメッセージ」より抜粋)

1日3食、主食・主菜・副菜を組合わせたバランスの良い食事を摂ることが基本です。

「いろいろ食べポ」の10食品群で毎日の食事の栄養バランスチェック！



「さあにぎやかにいただく」は東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した台言葉です。

第4号で紹介しています！

抗酸化ビタミン

ビタミンACE!
(エース)

ビタミンA

β-カロテン：体内でビタミンAに変わる
緑黄色野菜に多く含まれる

【ビタミンAを多く含む食品例】



ビタミンC

野菜や果物に多く含まれる

【ビタミンCを多く含む食品例】



ビタミンE

緑黄色野菜・アボカド・種実類・小麦胚芽・魚介類・卵黄などに多く含まれる

【ビタミンEを多く含む食品例】



- ◆監修：福岡工業大学 社会環境学部 教授 榎崎 兼司
- ◆協力：株式会社マスプロ
- ◆お問い合わせ先：篠栗町地域包括支援センター

篠栗元気もん情報の
サイトはこちらから



電話：092-948-6650 Eメール：f-tshien@town.sasaguri.lg.jp