



(公財) 福井県健康管理協会  
管理栄養士 進士 美和

# 健康ひとくちメモ

経営者・従業員のための

## 免疫力を高める

新型コロナウイルスが世界中で蔓延する中、各々ができることとして手洗い・消毒・マスク着用の徹底や外出自粛など感染対策を行っていません。しかし、感染症の原因となるウイルスや細菌はどんなに注意しても100%体内への侵入を防ぐことはできません。

感染対策の徹底とともに大切なのは、万が一病気に感染してしまったとしても、それに打ち勝つ力をつけることです。そのような力を一般的に「免疫力」と呼びます。

### 免疫力に重要な腸

近年、免疫力を高めるために腸が重要な働きをしていることが明らかになってきました。腸の壁の内側には、免疫をつかさどっている免疫細胞が集中しており、体全体の免疫細胞の約7割が腸に集まっています。さらに、小腸の壁に存在するパイエル板では、体に有害な異物を免疫細胞に学習させて訓練していることも明らかになっています。訓練された免疫細胞は腸での免疫に参与するだけでなく、血液に乗って体中に運ばれて、病原菌やウイルスを攻撃しま

す。そのため、免疫力を高めるためには、腸の状態を良くすることが重要なポイントになります。

### 免疫力を高める栄養素

免疫力を高めるためには、腸の環境を改善し、その働きを活発にすることが大切です。

そのためには、栄養バランスの良い食事をする、そして規則正しく食事を摂ることで、腸が活発に動き出します。さらに、ヨーグルト・納豆・漬物・みそなどの発酵食品の他にも、野菜・果物・豆類に多く含まれるオリゴ糖や食物繊維などの栄養素は、腸内環境を改善して、免疫力を高めてくれます。



また、免疫細胞そのものを活性化させるためにはたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など)を摂る事です。ビタミンA(レバー・卵・緑黄色野菜)やビタミンE(ナッツ類・大豆・緑黄色野菜)、ビタミンC(果物・野菜・イモ類)、亜鉛(レバー・赤身肉)、セレン(カニ・ウニ・カツオ・牛肉)、銅(レバー・イカ・カキ・ナッツ類)、マンガン(野菜・豆・穀類・ナッツ類・海藻)、n-3系脂肪酸(青魚)なども免疫力を高める効果が期待できます。

腸内環境や免疫細胞の働きは人によって大きく異なり、ある特定の食品を食べれば免疫力を高めるといいうわけではありません。

免疫力を高める効果のある栄養素を意識しながらも、バランスよく食べるのが一番大切です。

LINE公式アカウントはじめました  
友だち募集中!

### ふくい健康の森

QRコード読み込んで友達追加!

LINEに登録してイベント情報や  
温泉の割引券をGETしよう!!