



## 冬の免疫力を高める食事



### 冬こそ念入りな免疫対策を

一年の中で最も寒い時期になりました。  
冬は、乾燥と寒さから免疫力が低下します。

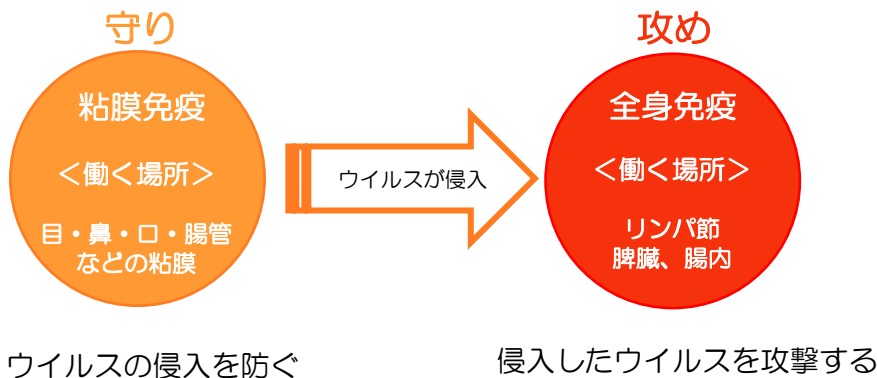
この時期の免疫力を高めるためには、

- 身体を温め、体温を上げる
- 病原体が体内に侵入しないようにバリア機能を高め、侵入したときに免疫細胞が働く準備を整えることが大切です。

今回は、免疫力を高める食材とその食べ方についてご紹介します。

### 免疫の仕組み — 守りと攻め —

人間には、外敵から身を守るための免疫という仕組みがあります。まず口や鼻の粘膜が働き、くしゃみや鼻水でウイルスの侵入を防ぎます。それでも侵入した時には全身で働く免疫細胞がウイルスを攻撃して身体を守ります。



### COLUMN — 免疫細胞はどこで働いているの? —

免疫という働きは、私たちの身体はどこで行われているのでしょうか?



免疫細胞は5種類以上の白血球が関わっており、骨の中にある骨髄という場所で作られ成長していきます。成長した免疫細胞は体内のあらゆる場所で働いていますが、中でも腸内に最も多く存在しています。腸内細菌のエサとなる食物繊維や腸内細菌の働きを助ける発酵食品を摂り、腸内環境を良く保つことは免疫力を高めることに繋がります。

### ちょこっとレシピ

#### 鶏肉と冬野菜の中華風クリーム煮

##### 【材料】

- ・鶏もも肉……………120g
- ・チンゲン菜……………50g
- ・まいたけ……………20g
- ・にんじん……………20g
- ・生姜……………1/4片
- ・牛乳……………100ml
- ・水……………100ml
- ・鶏がらスープの素……………小さじ1
- ・塩・こしょう……………各少々
- ・小麦粉……………大さじ1



##### 【作り方】

- ① 鶏肉を一口大に切り、塩こしょうを振って小麦粉をまぶす。チンゲン菜とにんじんは食べやすい大きさに切る。生姜は干切りにして、まいたけは食べやすい大きさに分ける。
- ② フライパンを熱し生姜を入れて鶏肉を中火で焼く。にんじん、まいたけを加えて炒める。
- ③ ②に水、牛乳、鶏がらスープの素を入れて煮込み、チンゲン菜を加えて火を通す。

# 免疫力を高める食材と摂り方

## 免疫機能を高める食材

**守り** 粘膜を強化してウイルスの侵入を防ぐ

ウイルスは、鼻や口などの粘膜を通して身体の中に入ります。粘膜は、乾燥するとその動きが鈍くなり、上手くウイルスを排出できなくなります。こまめに水分補給をして粘膜を潤し、粘膜を保護するカロテンを含んだ緑黄色野菜を摂ることで、ウイルスの侵入を防ぐことができます。



カロテンを含む  
緑黄色野菜



感染症対策は、  
守りが肝心です！

**攻め** 免疫細胞が働く環境を整え、ウイルスと戦える準備を

ウイルスが体内に侵入してしまった時のために、対抗できる備えも必要です。免疫細胞が働く時に一緒に使われるビタミンC、免疫細胞を活性化させる発酵食品やきのこ類を積極的に摂りましょう。



ビタミンCを含む  
野菜やかんぎつ類



きのこ類



発酵食品

### 上手な食べ方

熱に弱いので、**加熱の少ない調理**にする。

- フレッシュな状態で
- 漬物にして
- 温野菜の茹ですぎに注意する

## 身体を温める食材

免疫細胞は、体温が上がり血流が良くなることで活発になります。  
【免疫システムが活発に働く温度：36.5℃～37.5℃】



根菜類

ひんやりとした土の中で育つため、身体を冷やしにくい性質をもっています。



たんぱく質

免疫細胞を構成する土台となり、食べる時に体の中に熱を生み出します。

## 上手な食べ方

温かい汁物で摂る



- 具だくさんみそ汁
- シチュー
- 鍋など

体温上昇と水分補給の2つの効果があります。特に、とろみがあると熱が逃げにくくなります。

よく噛んで食べる



消化管がよく動くことで、消化を助けるうえに、熱が生まれ体温の上昇につながります。