

おうしゅうし食育だより 3号

令和2年4月
奥州市健康福祉部健康増進課

免疫力を上げよう!

奥州めぐみちゃん



ねえねえ、わんパッくん! 「免疫」って何なの?

奥州市食育キャラクター わんパッくん

「免疫」は体を守ってくれる重要な仕組みなんだ。この免疫が下がると、感染症にかかりやすくなったり、病気が悪化するリスク（可能性）も増えたりするんだよ。



「免疫」って体のどこにあるの?

人が食べたものは「腸」で消化・吸収するんだけど、中には有害なものもあるから、「腸」には免疫力が備わっている必要があるよ。

「免疫力の60~70%は腸にある」と言われているほどなんだ。



「免疫」って増やせたりするのかな?

毎日の食事や、生活習慣で整えることはできると思うな~。



そうなんだね。
食事で気を付けることはあるのかな?

まずは**しっかり3食食べる**こと。そのうえで、

- ① 免疫細胞の主成分になる**たんぱく質**
(肉、魚、卵、大豆・大豆製品)
- ② 免疫細胞を保護したり、腸内細菌のエサになる
ビタミン、微量元素、食物繊維を含む**野菜類**
- ③ 腸内バランスを整える**発酵食品** (ヨーグルトや味噌など)
を毎食の食事や間食などに取り入れると良いと思うよ。



生活で気を付けることは何かあるのかな？

十分な睡眠や休養で体を休めることはもちろん、「自分の平熱を知っておく」ことも大切だよ。**体温が1度下がると免疫力が30%下がる**と言われているんだ。平熱が36度を切る人は免疫力が低くなっている可能性があるから、ちょっと測ってみてね。

体温を保持するのは筋肉だから、**少し運動をして、筋肉量を維持する**のもいいと思うよ。

運動以外には**朝ごはんを食べる**ことも**睡眠で下がった体温を上げてくれる**よ。温かい汁物やたんぱく質を多く含む食品を食べると体温が上がりやすいよ。



そうなんだね！食事の内容と運動に気を付けてみよう！おやつにヨーグルト食べよーっと♪

「この食品だけ食べれば大丈夫」ということではないから、**色々な食材を食べる**ことを意識してみてね。

岩手県の環境保健研究センターのホームページには食生活のバランスを調べられるサイトがあるよ。

自分の食生活をチェックしてみてね。



新生活も始まり、環境の変化に疲れやすい時期です。

免疫を高める生活に取り組んでみてはいかがでしょう？

次号もお楽しみに☆