

食事で免疫力を上げよう！

食べた物を消化・吸収する腸には、「全身の免疫を司る」という重要な役割があります。腸内環境を整えることは、生活習慣病予防や感染症などの病気の予防、老化や肌荒れ防止など、健康の維持・増進に欠かせません。食生活が乱れると、栄養状態が悪くなるだけでなく、免疫力の低下にもつながり、病気にかかりやすくなります。バランスの良い食事を心がけ、健康な体をつくりましょう。

バランスのよい食事とは

★「主食」を基本に、メインのおかずとなる「主菜」、サイドメニューなどの「副菜」、「汁物」、そして「果物・乳製品」を組み合わせた定食スタイルが理想的です。1 回の食事、あるいは一日の食事で、できるだけ多くの種類の食品を食べましょう。麺類や丼ものなどの単品は、具の種類の多いものを選び、さらに副菜をプラスしましょう。

主菜

魚、肉、大豆製品、卵など主に良質なタンパク質や脂質の供給源となるおかずです。

副菜

野菜、海藻、きのこなどを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

果物

ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となります。

乳製品

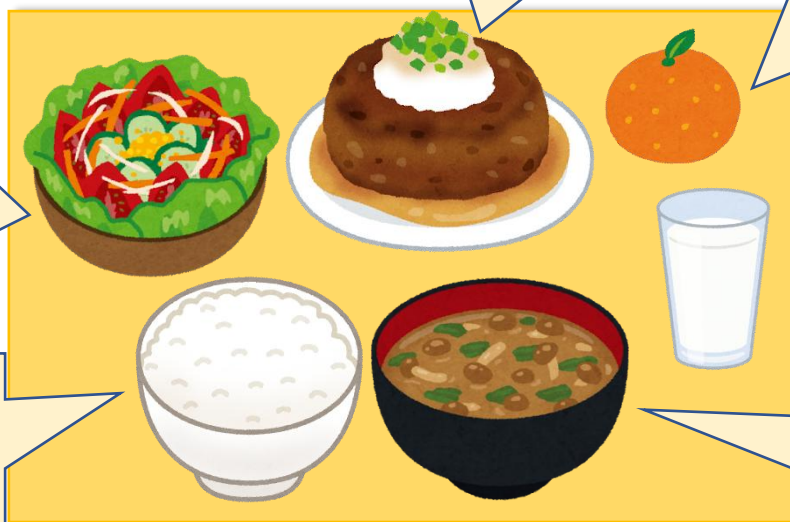
タンパク質、カルシウム、ビタミンなどを含みます。

主食

ごはん、パン、麺類などで、炭水化物を多く含み、エネルギー源になります。

汁物

副菜としての役割があります。



腸内環境を整える食事とは

腸内には約 1000 種類、100 兆個以上の細菌が棲みついでいて、善玉菌、悪玉菌、その中間の菌の 3 つに分けられます。これらのバランスをとり、善玉菌が活発に活動できる環境にすることが重要です。

★食物繊維を摂りましょう

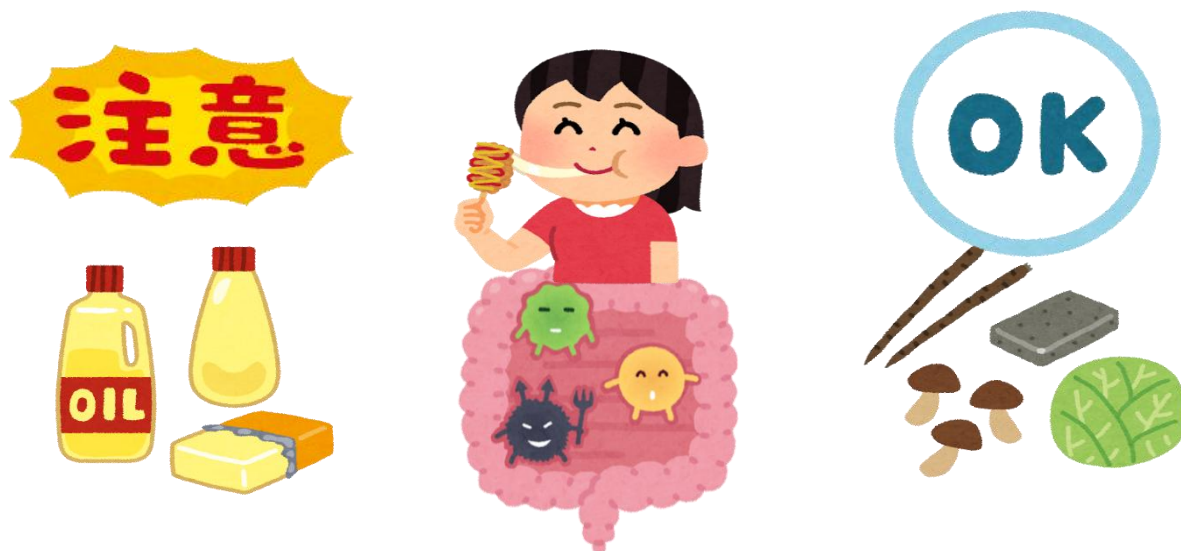
食物繊維は、腸内で善玉菌のエサになります。また、便通を良くする役割もあります。食物繊維量として、一日に 18～20 g が目標量です。以下のサイトで自分の 1 日の摂取量を確認してみましょう。

★発酵食品を摂りましょう

発酵食品に含まれる乳酸菌やビフィズス菌を取り入れ、善玉菌を増やしましょう。代表的なものに納豆、ヨーグルト、チーズ、キムチ、みそ、ぬか漬け、甘酒などがあります。ただし、漬物やチーズなど塩分の強いもの、甘酒のように糖分の多いものは摂り過ぎに注意しましょう。

★脂肪やたんぱく質を摂り過ぎないようにしましょう

肉類などの脂肪やたんぱく質は、悪玉菌の格好のエサとなるため、摂り過ぎに注意しましょう。



厚生労働省 HP eヘルスネット

[健康日本 21 アクション支援システム Web サイト](#)

農林水産省 HP 「食育」ってどんないいことがあるの？

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/attach/pdf/index-28.pdf>