

免疫とはからだを守るしくみ

免疫細胞は、ウイルス、細菌、カビなどの外敵から、からだを守っています

自然免疫

いろいろな病気にかかりにくくかかっても重症化せず治りやすくする

獲得免疫

いろいろな病気を完全に治し一度かかった病原体には二度かからなくする

免疫力は加齢と日常のストレスで低下する

免疫力は思春期にピークとなり、40歳代で半分、70歳代では20%まで下がる人もいるなど、個人差があり生活習慣の違いなどによって異なり、環境ストレスに反応して低下します

腸の働きが免疫力を高める

“腸内細菌”と、からだ全体の約6割にも及ぶ腸のリンパ球を主役とする“免疫細胞”が食事をするたびに細菌やウイルスと戦っています。食を中心とした生活習慣で腸の免疫細胞を活性化することが免疫力を高めます

免疫力を上げる（影響を与える）因子

生活習慣	早寝早起きなど自分のペースでリズムを守って生活する
適度な運動	気持ち良いと感じられる程度の運動を自分のペースで習慣化し継続する
適度なストレスの開放	適度なストレスに対応し、開放できるリラックスする時間をとるようなリズムある生活
思いきり笑う	大笑いが腹筋を動かす楽しい運動となり、ストレスに関するホルモンが減って心が穏やかになる
栄養バランスのとれた食事	たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル、食物繊維などを含むいろいろな食材を使い、1日3回バランスのとれた十分な食事を摂る

健康維持のためには

栄養バランスのとれた食事を摂り、適度な運動と十分な睡眠（休養）を取るなど心身ともにストレスの少ない良好な生活習慣で免疫力を高めることが効果的です

自然免疫（NK 活性）に影響を与えるとされている主な食品成分

有効成分	多く含む食品	有効成分	多く含む食品
プロバイオティクス	ヨーグルト・納豆・味噌・チーズ・漬物などの発酵食品 	ビタミンA	緑黄色野菜・レバー・魚 
β-グルカン	きのこ類 	ビタミンC	野菜・果物 
キチン	きのこ類 	ビタミンD	魚類・きのこ類
ポリフェノール	豆類・玉葱・緑茶・ぶどう・ウコンなど 	ビタミンB12	レバー
アスタキサンチン	えび・かに 	ビタミンE	ナッツ類 
β-カロテン	緑黄色野菜 	亜鉛	牡蠣・レバー・牛肉 
その他	カプサイシン=唐辛子、アルコール=酒類、エイコサペンタエン酸・ドコサヘキサエン酸=魚類、グルタミン	マンガン	全粒穀類・豆類・ナッツ類

[日本栄養士会雑誌 vol.62・63号参照]