

免疫力アップのカギは腸にアリ!!

新型コロナウイルス流行の警戒はまだまだ続きそうですね。免疫力をつけておくことが予防のため、そして重症化予防のためにも重要！今回は免疫力アップのカギでもある「腸」テーマにお届けします

免疫細胞のおよそ7割が腸に集結！

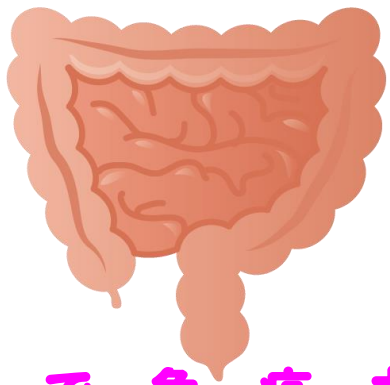
★腸のはたらき

栄養素を吸収する

口から食べた食べ物は、食道～胃を通過して小腸にたどり着き、吸収されます。

免疫細胞の工場

免疫の60%が腸で作られています。免疫細胞が作れず免疫力の低下につながります。



★腸の特徴

腸内細菌が100兆個、約1.5kg

腸内細菌には、善玉菌、悪玉菌と、最も多く占める日和見菌があります。日和見菌はどちらにもなりうる菌です。

自律神経や脳との関係

ストレスや自律神経の乱れが腸の不調につながったり、逆の場合もある。

腸の健康で免疫力アップ！

善玉菌を育てる

善玉菌のもと

発酵食品
ヨーグルト、納豆、キムチ。みそ、チーズ、ぬか漬
★生きた菌の方がよいですが、死んだ菌でも善玉菌のエサになります

善玉菌のエサ

水溶性食物繊維
海藻、大麦、大豆、キャベツ、納豆、オクラ、モロヘイヤ、里芋、山芋、果物
★ねばねばしている食品に多い
不溶性食物繊維
ごぼう、豆類、葉物野菜、雑穀、いも、きのこ

オリゴ糖
バナナ、はちみつ、ごぼう、玉ねぎ、トウモロコシ等
※熱や酸に弱い
グルタミン酸(うまみ成分)
昆布、チーズ、椎茸、緑茶、トマト、魚介類

睡眠ホルモンをつくる

(メラトニン)

朝日を浴びる

体内時計を整えます。約15時間(=夜)に分泌が増え始め眠気がくる。というリズムができます

バランス朝食

朝食で材料となるトリプトファンを良質なタンパク質からとりましょう。

適度な運動

日中運動することで適度な疲労と睡眠の質アップに！

睡眠直前の食事は控える

寝る2~3時間前までに食事を済ませて、睡眠の質が維持できるようにしましょう



食べ物だけでなく、生活リズムや適度な運動など「栄養」「運動」「睡眠」の1日の生活リズムをしっかり整えながら、腸の状態をいい状態にすることで免疫力を高めましょう！

そして“食養生”。栄養を最大限に身体にとり入れるためにも腸の状態を健やかに保ちましょう！

【依頼元】医療法人良整会 よしのぶクリニック
info@ryouseikai.jp

【発行元】KAGO食スポーツ
info@kg-sport.com

※転載はご遠慮ください

腸いい！ヘルシーさっぱりおからサラダ

【材料】 (2人分)

- 生おから 100g
- 玉ねぎ 1/6個
- 人参 1/6本
- ごぼう 1/6本
- きゅうり 1/6本
- 塩こしょう 少々
- マヨネーズ 大さじ3
- リンゴ酢 大さじ2

【作り方】

- 1 玉ねぎ、人参は千切り、ごぼうはささがきに、きゅうりは半月スライスに切る
- 2 ごぼうはさつと湯がき、玉ねぎ、人参、きゅうりは軽く塩もみする
- 3 マヨネーズとリンゴ酢を混ぜ合わせておく
- 4 ボウルに生おからと水気を切った野菜を入れ、3を入れてよく混ぜ合わせる
- 5 塩こしょうで味をととのえる



腸いい！食べ方のコツは、食材を組み合わせること。今回のレシピは、おから、たまねぎ、人参、ごぼうの組み合わせです♪

リンゴ酢を入れるとこでパサつきやすいおからでもしっとり仕上がりが食べやすくなります。リンゴ酢がない場合は普通のお酢でもOK！甘みを蜂蜜で足すか、すし酢や万能酢でもいいですね。