

たけの子だよ!

第 187 号

2025 年 12 月 5 日



免疫力を高めるには



最近、またコロナが流行ったり、インフルエンザで学級閉鎖になつたりと、わたし達の免疫力を高める必要性を感じる場面が増えました。今回は、予防医学学術刊行物「ほすび」より、「免疫力を高めるためには」と題してその中の情報をお届けします。

◇ライフステージ別にみた免疫

① 胎児期（学童期（発達期）

赤ちゃんは生まれる前、胎盤と通じて母親から免疫を受け取っています。それからは、母乳や予防接種などの力を借りて感染症から体を守っています。その後、体の発達とともに免疫が成熟し始める4～5歳頃までは、年に10回以上風邪を引いたりしながら、細菌やウイルスに負けない抵抗力を獲得していきます。大人に近い状態になるのは6歳頃とされています。

免疫機能が最も強くなるのは10歳前後の学童期です。この時期までに、最近やウイルスに触れる機会が少ないとヘルパー細胞のバランスがくずれ、アレルギー疾患にかかりやすくなると考えられています。（衛生仮説）

② 青年期～成人期（充実期）

この時期は、様々な病原体との接触を通じて、十分な抗体を得し、免疫機能を維持できるようになります。しかし、健康な状態であっても、18～20歳を過ぎた頃から、免疫細胞の減少や機能の低下が徐々に始まっています。

△乱れた食生活による影響

タンパク質やビタミンの摂取不足

不足し、免疫機能があらゆる段階で働きが低下してしまいます。

また、緑黄色野菜などの摂取量が少ないと、ビタミンなど免疫機能をサポートする栄養素も不足してしまいます。特に、ビタミン A の不足は、粘膜の健康を維持する働きがあるため、不足すると鼻や口などから細菌やウイルスが侵入しやすくなり、免疫機能を低下させてしまいます。

● 糖質や脂質の過剰摂取

白米やパン、麺などの炭水化物が中心の食事により、エネルギーとして使われずに余った糖質は、中性脂肪をして蓄えられ肥満に繋がり、肥満によって、脂肪細胞が肥大化し過ぎると、細胞死（アポトーシス）を引き起こします。すると、異物を処理するマクロファージなどの免疫細胞が細胞死部分に集まり、炎症反応を引き起こします。

また、動物性脂肪に含まれる飽和脂肪酸を過剰に摂取すると、肥満に繋がるだけでなく、自然免疫の働きを阻害し、免疫機能を低下させてしまいます。

● 腸内環境の乱れ

乱れた食生活では、善玉菌が減少し、悪玉菌が増え、腸内環境が乱れてしまいます。すると、栄養素の吸収や代謝が低下するだけではなく、免疫細胞の働きも低下してしまい、免疫機能の低下に繋がります。

△ 免疫力を高めるには

免疫機能を十分に發揮させ、健康を維持するには「食事」「睡眠」「運動」の3本柱が重要になります。

給食だより

風邪が流行っていますね。
風邪の時は温かくすることがいちばんです。
食べ物も野菜のスープや
りんごのすりおろしが
おなかにも優しく温めてくれます。



身体を冷やす食べ物は控えめに



乳製品、砂糖、豆乳、バナナなど南国の果物

◆おやつの時間にはちみつ大根食べました。
喉にいいです。

一晩で大根から汁が出てくるので、食べれなくて甘い汁を飲むと◎

