



免疫力を高めるには



最近、またコロナが流行ってきたり、インフルエンザで学級閉鎖になったりと、わたしたち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、胎盤を通じて母親から免疫を受け取っています。それから、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歳頃と言われています。

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T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、十分な抗体を獲得し、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

タンパク質が不足すると、免疫細胞や抗体の材料も

不足し、免疫機能の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、栄養素の九州や代謝が低下するだけでなく、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

免疫機能を十分に発揮させ、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。

たけの子が雑穀と野菜中心の給食を始めたきっかけはコロナ禍でした。健康な身体作りについてこれからでもできることを一緒にしたいと思います。

迎見妙子

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

◆おやつの中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、食べれなくても甘い汁を飲むと◎

