

# 免疫細胞が働きやすい体には 免疫力を高める食事が必要です

免疫細胞とは、体内に入ってきたウイルスや病原菌などに対抗してくれる細胞のことを言います。  
免疫細胞が働きやすい環境を整えることで、免疫力を高めることになり、健康な体を維持することにもつながります。

## 免疫力を高めるための食事のポイント

私たちの体は毎日食べる食事からつくられていきます。免疫力を上げる食材を取り入れ、ウイルスに対抗できる元気な体をつくっていききたいですね！

### ①主食・主菜・副菜を合わせたバランスのとれた食事を心掛けよう！

免疫細胞の主成分は、肉や魚、卵、大豆製品などに多く含まれるたんぱく質です。  
また、ビタミンAやビタミンC、ビタミンEには免疫細胞を傷付ける「活性酸素」を除去する抗酸化作用があります。

○ **ビタミンA**が多く含まれる食材  
レバーやニンジン、カボチャ、ホウレンソウなど



○ **ビタミンC**が多く含まれる食材  
ジャガイモやパプリカ、ブロッコリー、かんきつ類など



○ **ビタミンE**が多く含まれる食材  
アーモンドなどのナッツ類



### ②腸内環境を整えよう！

免疫細胞の6割～7割は腸に集まっています。そのため、腸内環境を整えることが免疫力アップにもつながるのです。腹八分目を心掛け、腸内環境を整えてくれる食品を積極的に食べましょう。

○ **発酵食品**  
(腸内環境を整える)  
ヨーグルトやチーズ、納豆、しょうゆ、みそなど



○ **食物繊維**(腸内細菌のエサとなり、腸内環境を改善してくれる)  
野菜や海藻、豆類、キノコ、果物など



## 免疫力を高めるための料理を紹介します

### 野菜を食べるスープ



#### 作り方

- ①カボチャは2等角、キャベツは短冊に切る。ブロッコリーは小房に分けておく
- ②豚肉は細切りにする
- ③だし汁にカボチャ、キャベツ、トマト缶を加え、ひと煮立ちさせる
- ④豚肉を加え火が通ったら調味する
- ⑤最後にブロッコリーを加え、鮮やかに色が変わったら火を止め器に盛り付ける

材料(6人分).....  
(冷)カボチャ.....120g  
キャベツ.....240g  
トマト缶(カット).....4分の1缶  
ブロッコリー.....2分の1房  
豚肉.....120g  
だし汁.....900cc  
しょうゆ.....大さじ1  
塩.....小さじ2分の1

栄養価(1人分).....  
エネルギー.....93kcal  
たんぱく質.....5.9g  
脂質.....4.2g  
炭水化物.....8.0g  
食塩相当量.....1.1g

# ロコモティブシンドローム に注意しましょう！



バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠は、体力や基礎体温を上げるほか、ウイルスから身を守るための免疫力を高め、丈夫な体をつくります。  
長く続く外出自粛生活により、生活リズムが乱れたり、運動不足を感じたりしている人が多いのではないのでしょうか。  
特に高齢者は、活動量が減ることで、筋力低下が早くなるとわれています。筋力が低下すると、普段の生活を送る上で必要な体の機能に支障が出て、「ロコモティブシンドローム」(通称ロコモ)という状

態に陥ってしまいます。

### ■ロコモとは？

体を支えたり動かしたりする骨や関節、筋肉などの機能が低下し、要介護や寝たきりになる危険が高い状態を言います。運動習慣のない生活を続けていると40歳代からロコモになる可能性があるといわれています。

次に紹介する「ロコチェック」で、自分の運動機能の状態を確認してみましょう。

## こんな状態は注意！ チェックしよう 七つの ロコチェック

1 ■片脚立ちで靴下が履けない

2 ■家中でつまずいたり滑ったりする

3 ■階段を上るのに手すりが必要

4 ■家のやや重い仕事が困難

5 ■2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難

6 ■15分くらい続けて歩くことができない

7 ■横断歩道を青信号で渡り切れない

## ロコモを防ぐ「ロコトレ」はたった二つの運動！！

### ロコトレ1 バランス能力アップ 片脚立ち

回数目安  
左右1分間ずつ×1日3回

①机などの横に、背筋を真っすぐにして立ちます

②片方の足を床に着かない程度に持ち上げ、1分間保ち、ゆっくり足を下ろします



### ロコトレ2 下肢筋力アップ スクワット

回数目安  
1セット5～6回×1日3回

①足を肩幅より広めにし立ち、爪先は30度くらい外に開きます

②膝が爪先より前に出ないように、お尻を後ろに引きながら体を沈めます。膝が足の人差し指の方向を向くよう注意

