



## 健康応援だより



2022年10月  
赤城クリニック  
作成者  
管理栄養士 酒寄

### 免疫力をアップさせる食事について

カラッとした空気が心地よい季節。過ごしやすい秋を迎ました。「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」…皆様はいかがお過ごしでしょうか？これから来る寒い冬に備えて、美味しいものを食べ、適度に身体を動かし、しっかり透析していきましょう。

さて、これから寒くなになると感染症の流行が懸念されます。免疫力が低下しやすい状態にある透析患者さんはウイルスなどの病原体に対する抵抗力を維持強化させることが大切です。では感染症に負けないためにはどうしたらよいか…。今回は食事の面から免疫力アップをサポートする食事についてお伝えします。



### 免疫力が下がりやすいのはなぜ？

#### 《 免疫力低下の原因 》



- ☆ 食事制限による栄養不足
- ☆ 腎機能低下による尿毒素が体内に蓄積
- ☆ 貧血
- ☆ 皮膚や鼻、喉などの粘膜が乾燥しやすい
- ☆ 糖尿病などの病気
- ☆ 使用薬剤の影響

※ うがい・手洗い・マスクの着用を習慣づけることは勿論、自身の免疫力を高く保つことも大切です。日々の食事や生活の中で、免疫力を上げる習慣を取り入れて、感染症に負けない元気な身体を作っていきましょう。



## 免疫力を高める食事とは？

### 『 バランスの良い食事 』 が基本です

免疫を維持する仕組みには多くの種類の栄養素が色々な形で関わっています。ひとつの栄養素というわけではなく、たくさんの栄養素から免疫力を得ることが必要です。

#### ☆ 主食（ご飯・パン・麺）

身体や脳のエネルギー源となる炭水化物は体力の源です。不足してしまうと体力の低下から免疫力の低下を招くため主食から体力を補いましょう。



#### ☆ 主菜（肉・魚・卵・大豆製品）

たんぱく質は筋肉・血液・内臓の他、免疫細胞も作るので適量をしっかり食べましょう。



#### ☆ 副菜（野菜・海藻・きのこなど）

豊富なビタミンやミネラルは疲労を回復し体調を整えます。またビタミンA・C・Eは免疫力を高める抗酸化作用があります。



#### ☆ 果物

果物に豊富なビタミンCは疲労回復や免疫力を高めます。カリウムが多いので1日の目安量を守りましょう。



### 腸内環境を整える「腸活」も免疫力アップに最適です！！

#### 《 腸内の善玉菌を増やしましよう 》

**発酵食品**: 酵母菌、麹菌、乳酸菌やビフィズス菌など善玉菌を含む味噌、納豆、ヨーグルト、乳酸菌飲料、麹甘酒など



**オリゴ糖**: 乳酸菌を増やし、お腹の調子を整える玉ねぎ、ゴボウ、アスパラ、りんご、はちみつ、麹甘酒など



**水溶性食物繊維**: 水便を引き込んで便を柔らかくするゴボウ、ブロッコリー、きのこ類、海藻類など



※善玉菌を増やす食品には、カリウムやリンが多く含まれるものがあります  
適量を守り、摂り過ぎには注意しましょう



他にも免疫力アップには、身体の調子が整うように規則正しい生活を送ることや、身体を温めて免疫力が高まりやすい環境に整えることも大切です。これらのこと踏まえて、感染症に負けない身体作りをしていきましょう。栄養成分や目安量、食べるタイミングなどご質問はお気軽に声掛け下さい。