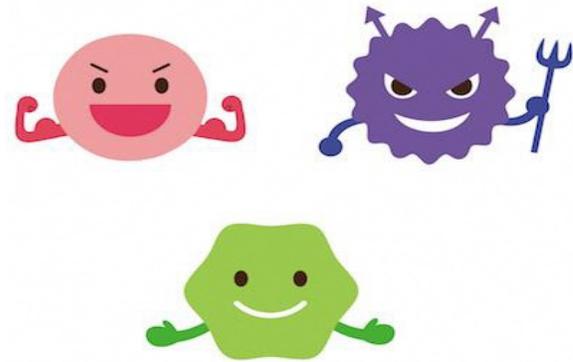


免疫力と腸活について



稲城市保健センター

1、自然免疫と獲得免疫について

人間に備わっている免疫は自然免疫と獲得免疫

自然免疫 : 生まれながらに備わっている免疫細胞
ウイルスや細菌の侵入を防いでくれる
NK細胞・マクロファージ・好中球

獲得免疫 : 後天的に獲得される免疫反応
感染や予防接種により得られる免疫細胞
T細胞やB細胞

免疫は2タイプが連携して初めて健康な体を維持！

* 新型コロナウイルスに対抗すべき、抗ウイルス薬やワクチンは
開発段階にあり、現在は自己免疫力を低下させないことが大切

新型コロナウイルスの予防は現在のところ…

- 手洗い、殺菌消毒
- マスクの着用
- 3密(密閉・密集・密接)を回避
- 正しい食生活を！

良く寝る

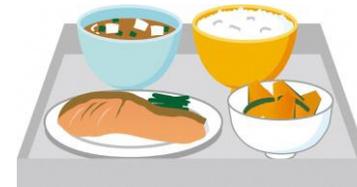
バランス良く食べる

適度に体を動かす



自然免疫を低下させないためには

- 喫煙を控える
- 飲み過ぎず適度な飲酒
- 質の良い睡眠
- 無理のない適度な運動
- 笑う
- 十分な休養などでストレスをためない
- 体温を下げない
- 薬を乱用しない・・・医師の指示通りに服用
- バランス良い食事を心がける



免疫力を高めるには

良質たんぱく質が多い食品を！

免疫細胞や免疫物質の主要な成分はたんぱく質

免疫細胞は寿命が短いいため不足すると免疫力低下

肉や魚、卵、大豆製品、乳製品をしっかり摂ることが大切



免疫力を高めるには

抗酸化作用（ビタミンA・C・E）のある食品の利用

（活性酸素を抑える抗酸化作用をもつビタミンのこと）

ビタミンA（ β -カロテン）：皮膚や粘膜を丈夫にする

→モロヘイヤ、人参、春菊など

ビタミンC：白血球の強化 → キウイ、イチゴ、ピーマンなど

ビタミンE：過酸化脂質の生成を抑え老化防止

→ほうれん草、ブロッコリー、ナッツ類など

2、免疫力を高めるために 腸内環境を整えることが大切

腸管免疫 → 食物の消化吸収行っていると同時に侵入してきた病原体を発見・攻撃する

善玉菌(乳酸菌・ビフズス菌など)が増えると

…免疫力・消化吸収アップ、整腸、美肌など

悪玉菌(大腸菌・ウェルシュ菌など)が増えると

…便秘、肌荒れ、疲労感、アレルギーなど

免疫細胞の60～70%は腸にある

腸内環境を良好に保つことで免疫力の低下を防ぐことができる

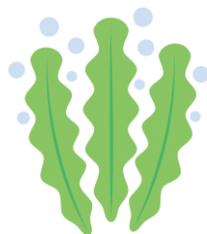
腸内環境を整えるための食品

発酵食品（生きた善玉菌）



食物繊維やオリゴ糖（善玉菌のエサ）

野菜、果物、海藻類、大豆製品（豆乳、豆腐等）



* 肉や脂肪が多く野菜が少ないと悪玉菌が増えやすい
ストレスの少ない生活をこころがける

食事バランスを整えて免疫力アップを！

