



第40回 栄養教室

食生活で免疫力を高めましょう

～風邪・インフルエンザに
負けない身体へ～



(医) 樹一会 山口病院

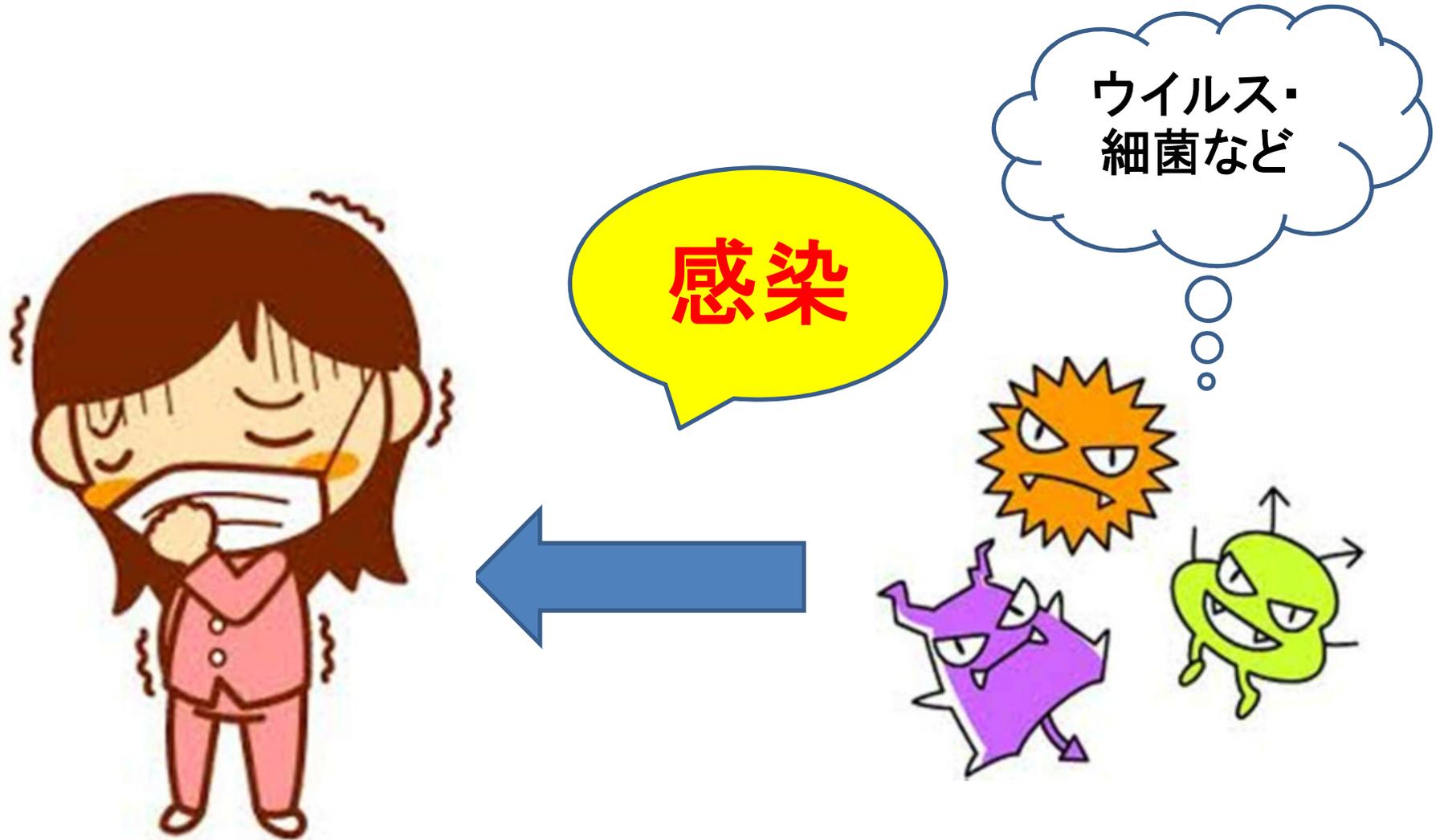
管理栄養士
管理栄養士

金古みゆき
原田多紀子

保健師 吉山沙織

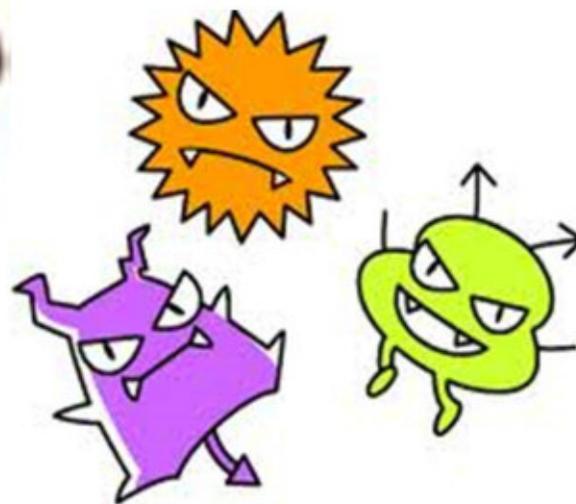


免疫って何???





ウイルス・
細菌など



免疫力が低下すると . . .

- よく風邪をひく
- 体調を崩すと長びく
- 疲れやすい
- 肌が荒れる
- 口内炎ができる



免疫の主役は白血球！！



細菌やウイルスを
食べたい、抗体を作って
退治したいするよ！！

冷えは免疫の天敵

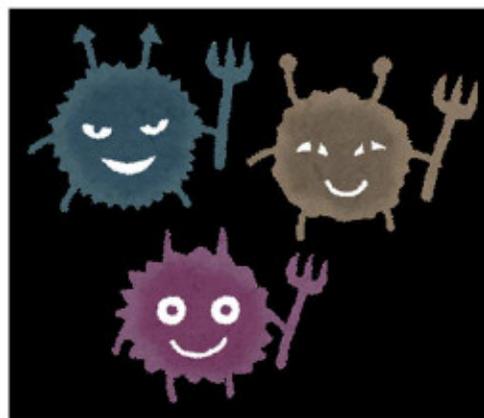


理想の体温は

36.5度～37.0度

1度下がると、免疫力が

約30%低下する！！



改善するには……

お風呂に入ろう!!!



お風呂に入ると.....

- ・ 全身の血流が良くなる
- ・ 新陳代謝が良くなる

身体の芯まで
温まる

細胞の活性化!!!



自律神経を整えよう!!!

免疫は、自律神経によって整えられる!!



どちらかの状態が長く続くと・・・



睡眠をとろう



睡眠の効果は

- ・自律神経を整える
- ・骨髄で血球が産生される
- ・ストレスの軽減



睡眠前に控えた方がよいことは

- ・カフェインをとる
- ・携帯やテレビを見る... 1時間前にはやめましょう。
- ・寝酒をする
- ・食事をとる... 3時間前にはやめましょう。



運動をしよう

運動をすることで、NK細胞が活性化！！

NK細胞

(ナチュラルキラー細胞)



常に体内をパトロール！
ウイルスや細菌を発見したら、
すぐに退治します！！

継続的な運動は免疫力を高める！！

インフルエンザを予防しよう

インフルエンザの症状は

- **38度以上の発熱**
- **倦怠感**
- **関節痛**
- **頭痛**
- **筋肉痛**



熱が下がっても2日は人にうつす可能性が！！

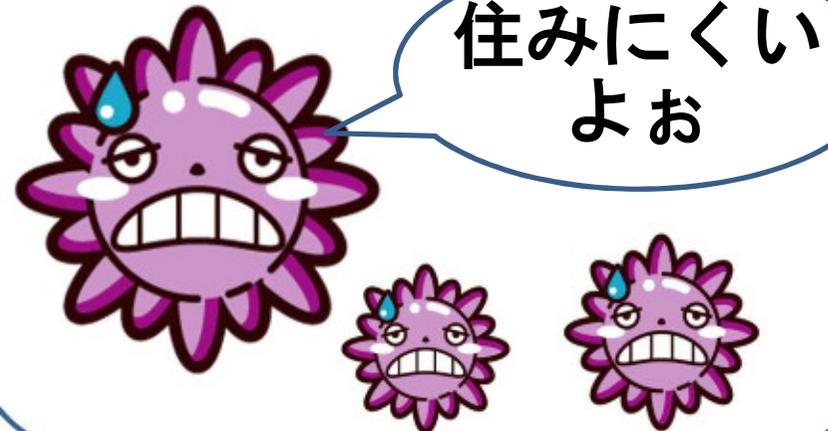
温度・湿度を保とう

温度15～18度以下、
湿度40%以下



住みやすい
なあ

温度20度前後、
湿度50%～60%



住みにくい
よお

理想温度は20度前後(20～26度)

理想湿度は50～60%

他の対策は・・・

- ・人の多いところにはいかない
- ・うがい、手洗い
- ・水分をしっかりととる
- ・十分な睡眠
- ・マスクをする(不織布製)
- ・バランスのとれた食事



ノロウイルスを予防しよう

ノロウイルスの症状は

- ・ 発熱（初期段階。微熱程度）
- ・ 腹痛
- ・ 嘔吐・下痢
- ・ 脱水症状



潜伏期間は感染後 1～2日

発症後 1週間は人にうつす可能性が！！



ノロウイルス対策

- ・うがい、手洗い
- ・二枚貝は中心温度85～90度で90秒以上の加熱
- ・嘔吐物などの適切な処理

嘔吐物の処理は

- ①外側から内側へペーパータオルや使い捨ての布でふく
- ②すぐにビニール袋にいれて、封をする
- ③嘔吐物などがあつたところを0.1%の消毒液で浸すように拭く
- ④10分後に水拭きする

※必ず、手袋、マスクを使用し、可能なら、使い捨てのガウン使用

嘔吐物は半径2メートル周囲に飛散する！！

消毒液の作り方

～嘔吐物の処理方法～

ノロウイルスの消毒は、次亜塩素酸ナトリウムが有効!!
家庭にある塩素系漂白剤で、消毒しよう

5%漂白剤の場合

キャップ1杯
(約20ml) を入れる

キャップ2杯
(約10ml) を入れる



ペットボトル
500ml



0.1%次亜塩素酸ナトリウム
消毒液の完成!!!

消毒液の作り方

～ドアノブや床の消毒方法～

ノロウイルスの消毒は、次亜塩素酸ナトリウムが有効!!
家庭にある塩素系漂白剤で、消毒しよう

5%漂白剤の場合

4mlをいれる

キャップ半分弱
(約2ml) を入れる

水1リットル

500ml

500ml

0.02%次亜塩素酸ナトリウム
消毒液の完成!!!

★簡単ストレッチ★

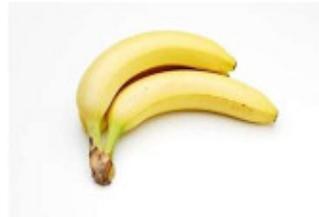
ちょっと休憩♪



前回アンケートより

果物は食べ過ぎると脂肪肝になるという事が、テレビでありましたが、1日に食べる限度がありますか？

果物(糖質)を摂り過ぎると、肝臓に中性脂肪がたまり脂肪肝の原因になります。しかし果物は**ビタミン**や**食物繊維の供給源**ですので**1日200g程度**の摂取がすすめられています。
～200gの目安量～



あなたの免疫力は大丈夫？

- なんとなく気分のさえない日が続いている
- 休日は人と会わずに、家にこもっている事が多い
- 外食することが多い
- 野菜嫌い、または肉・魚嫌いである。
- 揚げ物やスナック菓子が大好きだ。
- 生活時間が不規則で、夜更かしぎみである
- 特にこれといった運動をしていない
- 自動車通勤などで、歩く機会が少ない
- 最近、職場環境に異動などの変化があった
- 残業が多く、ストレスがたまっている
- 大きな道路や工場の近くに住んでいる。
- きちんと睡眠をとっているはずなのにスッキリ目覚めない



ストレスが免疫力を低下させている？

肌が荒れやすい

疲れやすい

慢性的な微熱がある

風邪をひきやすい、
治りにくい



便秘がちである

免疫力は自律神経によって働きを支配されている。
心身に強いストレスがかかると、自律神経の働きに乱れが生じ、
免疫力が低下してしまう。

免疫力を高めるスイッチは腸にある！

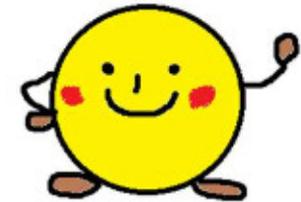


腸は食べ物だけでなく、病原体となる細菌やウイルスにも毎日触れています。そこで活躍するのが、免疫細胞です。

腸には免疫細胞の約6割が集中している！



免疫細胞の
約6割が腸に！

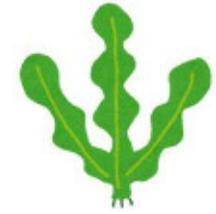


腸内環境を整える事が、
免疫力を高める事になります♪





食物繊維+発酵食品で 腸内環境を整える



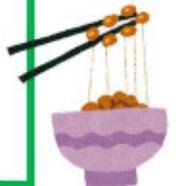
善玉菌を増やして、病原体などの異物を排除しよう！

食物繊維は、体内の老廃物や、有害物質を吸着し、便とともに体外へ排出してくれる働き、腸のぜん動運動を活発にする働き、また、歯ごたえがある食材が多くよく噛むことで、唾液の分泌を促し、免疫力を高める効果も期待できます。

★食物繊維を多く含む食品：海藻類、きのこ類、野菜（特に根菜類）
玄米・雑穀類、豆類など



発酵食品（ヨーグルト、納豆、みそ、塩麹など）に含まれる、ビフィズス菌や納豆菌、乳酸菌などは、生きたまま腸に届いて悪玉菌の増殖を抑えたり、有害物質を吸着したりするほか、胃酸などで死んでしまっても、善玉菌のエサになり、腸内環境を整えるのに役に立ちます。



免疫力の働きと栄養素



- ◇目・鼻・のどの粘膜でウイルスなどの侵入を防ぐ
水分補給で潤いを保ち、粘膜を強くする栄養素
ビタミンAを
- ◇免疫細胞が集まる腸で体を守る
腸内環境を整えることが免疫力アップに
発酵食品や、食物繊維を
- ◇リンパ節・血管で白血球が病原体を攻撃
免疫細胞の原料となるたんぱく質を
- ◇体温を上げて免疫細胞を活性化させる
免疫細胞が働きやすいのは37℃前後
低体温の方は要注意！体を温める食べ物を

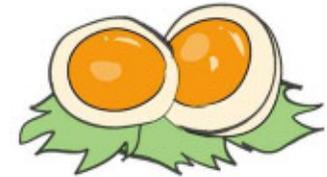
ビタミンAで粘膜を守る

ウイルスなどの病原体の侵入を最前線で防ぐ、目・鼻・のどの粘膜を強くするのが、ビタミンA

動物性ビタミンA（レチノール）

レバー、うなぎ、穴子、卵黄など

★過剰摂取に注意



植物性ビタミンA（カロテノイド）

緑黄色野菜（ほうれん草、人参など）

★過剰摂取の心配はなく、ビタミンC・E

食物繊維なども豊富

緑黄色野菜の一日の目安量：120g～140g



あったかメニューで体温を上げる

体温を上げるためには、体内で発電機の役割を果たしている筋力をつけること

運動しましょう！

+

温かい物を食べ、体を冷やさないように

しましょう



免疫力を上げる食べ方

- たんぱく質を含む食品を毎食摂取する
- 食事時間を決める
- よく噛んで20分以上かけて食べる。
- 適量を食べる
- バランスよく食べる
- 果物・野菜・海藻類を食べる
- 水分たっぷり、時には胃腸を休める
- 楽しく食べる
- 摂りにくい栄養は朝食に



免疫力を下げる原因

- 過度なストレス
- 無理なダイエット
- 冷え
- タバコ
- 過度なアルコール
- 生活習慣病
- 睡眠不足
- 加齢



免疫力アップクイズ

免疫力アップが期待できる料理は？



生野菜たっぷりサラダ



具沢山！根菜入り味噌汁



★答え★



具沢山！根菜入り味噌汁

- ①温かい汁は体を温めてくれます。
- ②発酵食品である味噌や食物繊維の多い根菜類には腸内環境を整える効果があります。
- ③汁に溶け出たビタミン類まで効率よく摂取でき、水分補給になる！

免疫力アップクイズ2

食後は何をやる？免疫力を上げるのは？



ジョギング



ひと休み



★答え★



ひと休み

食べた後は胃腸が消化・吸収の仕事に取り組めるようにひと休みしましょう！腸の免疫細胞の働きも活発になります。

食後すぐに運動すると、消化が滞ります。食後30分は出来るだけ静かにしているのが理想的です♪

ノロウイルス対策

★原因★

汚染された食品が原因



貝類の消化器官内にウイルスが蓄積され、それを生または不十分な加熱調理で人が食べると、発症する！

**85°C 1分以上
の過熱が必要**

ノロウイルス対策

★原因★

ヒト→ヒト感染



感染者の嘔吐物や糞便には大量のウイルスが存在し、感染源となる。

徹底した手洗い
汚物の処理
環境の清浄
健康管理

まとめ



適度な運動



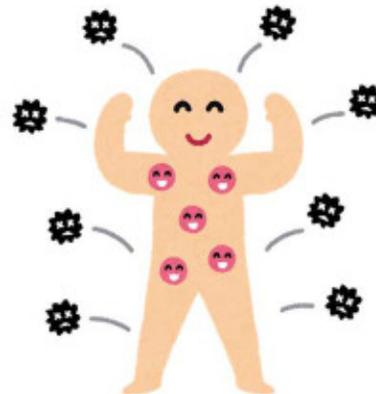
ぐっすり眠る



入浴で体を温める



栄養はバランス



思いきり笑う