

なるほど！ 免疫講座

皆さまからのご要望にお応えして
スタートした免疫についての連載企画。
前号では、免疫の仕組みについてご紹介しました。
今号では免疫のカギとなる
腸内環境を整える方法をお伝えします。

奥村 康先生
順天堂大学医学部名誉教授

第2回

免疫力を下げない腸内環境の整え方

第1回でもお伝えしたように、免疫力を低下させないためには、免疫細胞の多くが集まる腸を健康に保つことが大切です。そのためには、常に善玉菌優位の環境を整えておくこと。

食生活では善玉菌の1つである乳酸菌と、善玉菌の餌となる食物繊維を毎日摂ることを意識しましょう。また、併せて摂りたいのが山いもやオクラなどに含まれるね

ばねば成分のムチンです。これは胃腸の調子を整えたり、胃腸の粘膜を保護してウイルスの侵入を防いだりするなど、腸の健康に役立ちます。

腸内環境を整える食品と 食べ方のポイント

ヨーグルト（乳酸菌飲料）

1日200gを目安に、毎日時間を決めて摂る。体との相性があるため、2週間摂り続けてみるのがおすすめ。



乳酸菌入りサプリメント

用法用量を守って活用する。



きのこ

食物繊維が豊富で低カロリーなので、たっぷりいただいてOK。有効成分を引き出すには100℃以下でさっと調理するのがポイント。



キムチ

しっかりと乳酸発酵された物を選び、汁ごといただく。



納豆

1日50gを目安にいただく。乳酸菌が豊富なキムチなどを併せて摂れば効果がアップ。



ぬか漬け

野菜の表面に乳酸菌が多いため、ぬかは洗い流さず拭う。



玄米・雑穀類

白米を胚芽米や玄米に代えたり、雑穀米を混ぜたりすると食物繊維の摂取量を簡単に増やすことができる。



ドライフルーツ

乳酸菌の餌となる水溶性食物繊維が豊富。レーズンなら1日1/2カップを目安にいただく。砂糖不使用の物がおすすめ。



引き続き
免疫力を下げない
コツについて詳しく
紹介していきます。
お楽しみに！

