



# 元気な体で病気をガード おいしく食べて免疫力アップを

私たちは、免疫系というシステムで菌やウイルス（抗原）などの外敵から自分の体を守っています。攻撃されると、抗原の作用を抑える白血球というたんぱく質（抗体）の細胞が体内を防御して感染症に対抗します。体を守る免疫の仕組みを知り、現在持っている免疫力を充分に発揮できるように規則正しい生活、栄養バランスの良い食事と運動、休養を取って、感染症に負けない免疫力アップを図りましょう。

免疫の仕組み、はもともと体に備わっているものに加え、生活経験で獲得したものによって構成されています。

風邪、インフルエンザなどの感染症、花粉症、アレルギーなども発症には免疫力が関わっています。

そして新しい免疫力を得るためには、感染を経験するかごく弱い抗原を持っているワクチンを接種するしかありません。今持っている免疫力を最大限に生かすためには体調を整えておく必要があります。

免疫力をアップさせるためには、免疫力を高める働きのある食べ物を取り、腸内の環境を整えることが大切です。日ごろから体の免疫力を高める食事を心掛け、細菌やウイルスに負けない体作りをしましょう。

**お薦めレシピ**

**「タラのチゲ鍋」**

▼材料（2人分）

- 生タラ……………2切れ（160g）
- 絹豆腐……………½丁（150g）
- ネギ……………1本（100g）
- ニラ……………½束（50g）
- 塩蔵ワカメ……………25g
- 白菜キムチ……………100g
- 水……………3〜4カップ
- コチジャン……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- 鶏からスープの素……………小さじ1
- しょう油……………少量

▼作り方

- ①タラ、豆腐は3〜4等分に切る。ネギは斜め切りにし、ニラは4cm程度の長さに切る。ワカメは水で戻し、水気を絞る。
- ②土鍋にタラ、豆腐、ネギ、Aを入れて煮立て、キムチ、ワカメ、ニラを加えてひと煮立ちする。

体が健康になる食材

免疫力を高める	腸内を整える	殺菌成分を含む
腸内の健康は腸内細菌のバランスが大事。善玉菌が豊富な発酵食品、そのえさとなる食物繊維、オリゴ糖を摂って腸内環境を整えましょう。免疫力を高めるねばねば成分のたんぱく質もプラス。	腸内の活性酵素が増え過ぎ、または腸が炎症を起こすと、細胞が老化し腸の働きが悪くなります。予防、改善には抗酸化ビタミン、ポリフェノールが有効です。	口の中は、ウイルスや細菌の入り口。うがい、手洗い、殺菌作用がある食材の料理を食べ、口内の粘膜を清潔に保ちましょう。
<b>発酵食品</b> 納豆、みそ、キムチ、ヨーグルト <b>食物繊維</b> 野菜、海藻、きのこ類、豆、穀類 <b>オリゴ糖</b> タマネギ、長ネギ、豆腐 <b>ねばねば成分</b> 長芋、ワカメ、なめこ <b>良質のたんぱく質</b> 豚もも肉、豆腐、タラ	<b>抗酸化ビタミン</b> 野菜類、種実類 <b>ポリフェノール</b> 赤ワイン、カカオ、緑茶	<b>解毒・抗菌</b> にんにく、梅干し、青じそ、しょうが

