



三匹のこぶた通信

12月になりました。街ではクリスマスのイルミネーションが綺麗な季節です。楽しいイベント盛り沢山の師走ですが、年末年始の準備も気になり、何となく気忙しいですね。

毎年この時期になるとインフルエンザや風邪が流行します。原因としては空気の乾燥、寒さ、年末の多忙さなど原因は様々です。

そんな師走、皆さん、体調管理は万全ですか？



今回のコラムのテーマは「**免疫力**」です。免疫力って何？免疫力を高めるためにはどうしたらいいの・・・？

ではこれから免疫力を高めるためのミニ情報をお送りします。多忙な師走ですが、免疫力をアップして元気になりましょう。



免疫力って何

免疫のしくみはもともと私たちの身体に備わっているものに加え、生活経験により獲得したもので構成されています。新しい免疫を得るためには、感染を経験するかワクチンの摂取を受ける必要があります。

私たちは免疫系というシステムによって自分の身体を日々守って

います。私たちの身体は、菌やウィルス(抗原)に攻撃されると、抗原の作用を抑えるたんぱく質(抗体)を作り出したり白血球を防衛にあたらせたりして病気にならないように対抗します。



この免疫系は年代別に変化をしていきます。
そんな免疫系のライフステージをご紹介します。
あなたは今のステージにいますか？

ステージごとの「[体を守るヒント](#)」も参考にしてみてください。



ライフステージ別 体を守る免疫力のヒント

免疫発達期 誕生～生後6ヶ月くらいまで

赤ちゃんは免疫力が未熟なので母親からの抗体で体を守ります

ヒント 乳幼児は免疫力がまだ成熟していませんから、赤ちゃんの健康状態に注意しましょう。菌やウィルスにできるだけさらされないようにすることがポイントです。

免疫発達期その2 生後6ヶ月～10歳まで

次第に免疫力がついて感染症に強くなってきますが、アレルギーを発症しやすい時期です。

ヒント 少しずつ色々な物質に慣れていく時期です。環境でも食べ物でも一度に大きく変わることが負担になるので「変化もチャレンジも少しずつ」がポイントです。

免疫の充実期 10歳～65歳くらいまで

ストレスはこの
バランスを崩します

免疫過剰による自己免疫疾患が発症しやすい時期でもあります。

ヒント 免疫系は自律神経と密接にかかわり、バランスをとっています。このバランスを崩すような強いストレスや持続するストレスから身を守ることがポイントです。

免疫の衰退期 65 歳以上

免疫力がピークを過ぎて再び感染症にかかりやすくなります。

ヒント 感染症に要注意の時期です。出来るだけ菌やウィルスとの接触を避けて身を守りましょう。



免疫力を高める働きのある食べ物

免疫力を高めるには免疫力を高める働きのある食べ物を食べるとともに腸内環境を整えることもとても大切です。腸内環境を整え免疫力を高めるための要素を下記に紹介します！

免疫力を高める要素

発酵食品 キムチ・味噌・納豆・ヨーグルトなど

食物繊維 野菜・根菜類など

オリゴ糖 アスパラガス、にんにく、ごぼう、大豆、葱、玉葱など

ねばねば成分 わかめ、なめこ、納豆など

良質のタンパク質 肉、魚介類など



お勧めレシピ～タラのチゲ鍋～

材料（2人分） 1人分(190kcal 塩分3.2g)

生タラ 2切れ(160g)
絹ごし豆腐 1/2丁(150g)
ねぎ 1本(100g)
にら 1/2束(50g)
塩蔵わかめ 25g
白菜キムチ 1/2カップ(100g)
A
水 3～4カップ
コチュジャン・酒 各大さじ1
鶏がらスープのもと 小さじ1
しょうゆ 少量

「タラのチゲ鍋」の免疫力を高める要素

発酵食品・・・白菜キムチ

食物繊維・・・ねぎ・にら・わかめ

オリゴ糖・・・豆腐・ねぎ

ねばねば成分・・・わかめ

良質のタンパク質・・・生タラ・豆腐

- 1 タラ、豆腐は3～4等分に切る
ねぎは斜め切りにし、にらは4cm長さに切る
わかめは洗い、水にもどして水気を絞り、食べやすい長さに切る
- 2 土鍋にタラ、豆腐、ねぎ、Aを入れて煮立て、キムチ、わかめ、
にらを加えてひと煮する



つきなみにはなりますが

免疫力を高めるためには、規則正しい生活をし、栄養バランス良い食事をとり、運動をし、休養することが役に立ちます。またストレスも重要な要因です！

忙しい師走こそ普段の生活を振り返り、あなたの持っている免疫を最大限に高めてみませんか？

参考資料（栄養と料理 2010.3）