

食物繊維

食物繊維は、腸の蠕動運動を促し、消化物を体外へ排出する役割があります。
豆類・キノコ類・海藻類・野菜・果物等に多く含まれています。



ビタミン類

ビタミン類(ビタミンA・C・E)等には、粘膜を丈夫にしたり白血球(免疫細胞)の数を増やして活性化させたりして、免疫力を高めて『ウイルス』や『病原菌』等の侵入を防ぐ効果があります。

緑黄色野菜および根菜を始めとした「旬」の野菜類・果物、ウナギ、レバー、ナッツ類等の各種栄養素が豊富な食材に多く含まれています。



免疫力を高めるためには、腸内の善玉菌を増やし"腸内環境"を整えることが最も大切であります。そのためには『発酵食品』『オリゴ糖』『たんぱく質』『食物繊維』『ビタミン類』を積極的にカラダに摂り入れることと、バランスの良い食事(食材)をしっかりと3食(朝・昼・夜)カラダに与えることが重要であります。

夏バテ予防に効果的な食品

① レモン、オレンジ、グレープフルーツ等の柑橘系の果物

柑橘系の果物には『ビタミンC』『クエン酸』が豊富に含まれています。ビタミンCには「ストレスから身体を守る」働きがあり、心や身体がストレスを受けるとどんどん消費されていきます。

ビタミンCをたくさん摂ることによって「自律神経を保つ」ことにも繋がります。

② 香辛料

胡椒や唐辛子、ワサビや生姜、山椒やカラシ等の香辛料の持つ"辛み"や"香り"は「胃液の分泌を促進して食欲を高める」効果があります。

但し、弱った胃腸には刺激が強過ぎるため、摂り過ぎれば交感神経が刺激され過ぎて『眠りが浅くなってしまう』場合もあるので、薬味として程々に摂取するようにしましょう。

③ ニンニク

ニンニクの香りは「食欲」を促進してくれます。

また、その香りの元である『硫化アリル』には血液をサラサラにしたり、ビタミンB₁の吸収を促進し、疲労回復効果を持続させる働きがあります。

ニンニク以外でも、玉ネギ・ニラ等にもビタミンB₁と硫化アリルの両方が含まれています。

④ ウナギ

日本には昔から『土用の丑の日』として"ウナギ"を食べる習慣がありますが、ウナギにはクエン酸と同じく炭水化物をエネルギーに変えたり、疲労回復する働きのあるビタミンB₁をはじめ、他のビタミン類は勿論、たんぱく質、ミネラル等も豊富に含まれています。

ウナギは消化および吸収の良い食材でありますので『夏バテ』で弱った胃腸でも食べやすい食品の1つであります。

⑤ 甘酒

真冬の飲み物として思われがち「甘酒」ですが、実は『飲む点滴』と言われるくらいに栄養素が豊富であり、江戸時代には"暑気払い"として飲まれていたもので「夏の季語」にもなっています。

甘酒でも特に『米麹』から作られたものはアルコールが含まれておらず、ビタミンB₁、B₂、B₆、葉酸や食物繊維、オリゴ糖、アミノ酸までもが豊富に含まれています。



Point

カラダの免疫力アップ食材の御紹介!! & 夏バテ予防に効果的な食品は何?

新型コロナウイルスには免疫力UPが大切

バランスの良い食事をしっかりと3食(朝・昼・夜)食べる!!

新型コロナウイルス感染拡大のために、日本国内はおろか世界全体が未曾有の危機に瀕する2020年。私たちの日常生活は一変してしまいました。

第2波・第3波が!!東京都を含む大都市を中心に、既に感染状況を見る限りは最悪の方向に向かっていくことは間違いありません。

今後また、外出自粛要請により、在宅勤務およびオンライン会議、オンライン授業等での経済活動や学校生活等に大きなダメージ(打撃)を与える状態が長く続くことは確実な状況であり、先の見えないウイルスとの闘いがこれからも我々の生活を脅かし「人と人の距離感を遠ざける」環境が変わることはありません。ウイルス等は、細菌やカビ等と同様に"人や動物の体内に侵入"して病原性を発揮します。前回号(第130号)でも紹介した『食中毒予防』に関する内容でも「手洗い」「加熱」「殺菌」等の徹底を含めて、我々が健康な毎日を続けられる努力が大切なことを伝えてきました。合わせて"カラダの免疫力アップ"については、今年5月(第115号)にも掲載させて頂きましたが、これからの『夏バテ予防に効果的な食品』も含めて再度、免疫力を高めて「自分自身を守る」ために必要なオススメの食事(食材)を御紹介させて頂きます。

☆免疫力を高めるオススメの食事(食材)☆

免疫力を高める食事とは『腸内環境を良好に保てる食事』のことです。何故かと言えば、食べ物の消化・吸収・排泄を担う"腸"は、有害な成分が体内に侵入するリスクが最も高い場所であり、また免疫細胞の約60~70%が"腸"に集中していると言われています。ですので、腸内環境は「善玉菌」を増やすことで整えられるため、善玉菌を増やす食事を摂ることが『免疫力を高める食事』の基本となる訳であります。

免疫力アップ食材 BEST・10

1位...ヨーグルト 2位...みかん 3位...バナナ
4位...にんじんジュース 5位...緑茶 6位...干し柿 7位...キムチ
8位...納豆 9位...キウイフルーツ 10位...アーモンド

発酵食品

納豆・ヨーグルト・味噌・キムチ・チーズ等に代表される"発酵食品"には、善玉菌を増やす働きがあり『1日に1品』を目安に、毎日の食事には是非ともオススメしたい!!免疫力を高める食事(食材)の代表格となります。

但し、抗凝固薬(血液をサラサラにする薬)等を服用中の方には『納豆』の摂取量に制限がある場合がありますので、投薬を受けている方は医師・薬剤師に御相談の上で食べるようにして下さい。

オリゴ糖

オリゴ糖は、善玉菌の1つであるビフィズス菌の餌となることで善玉菌を増やすことに役立ち、玉ネギ・ごぼう・バナナ・大豆製品等に多く含まれています。1日の摂取目安は約2~10gですが、急にたくさん摂ると腹痛・下痢(お腹が緩くなる)等もあるため、十分に御注意下さい。

たんぱく質

たんぱく質は、臓器や筋肉等を構成するだけでなく免疫細胞である白血球を構成する主成分でもあるため、たんぱく質不足は免疫細胞の減少による"抵抗力低下"に直結してしまいます。

肉や魚、卵、大豆等に豊富に含まれている"たんぱく質"も筋肉を増やし、カラダ全体の代謝を上げるだけでなく、免疫力を高める効果も絶大であります。

自治労

N市従労WS

第131号
発行2020年8月6日
金沢市従労組 情報宣伝部

