

免疫力 ～腸内環境を整えよう～

病気ひとつせず元気なお年寄りもいれば、逆に若くてもすぐに風邪をひく、疲れやすいなど体の弱い人もいます。これは年齢だけの問題ではなく、食事やその他のことも影響してくるからです。中でも腸内環境のバランスがとても大きく関わってきます。

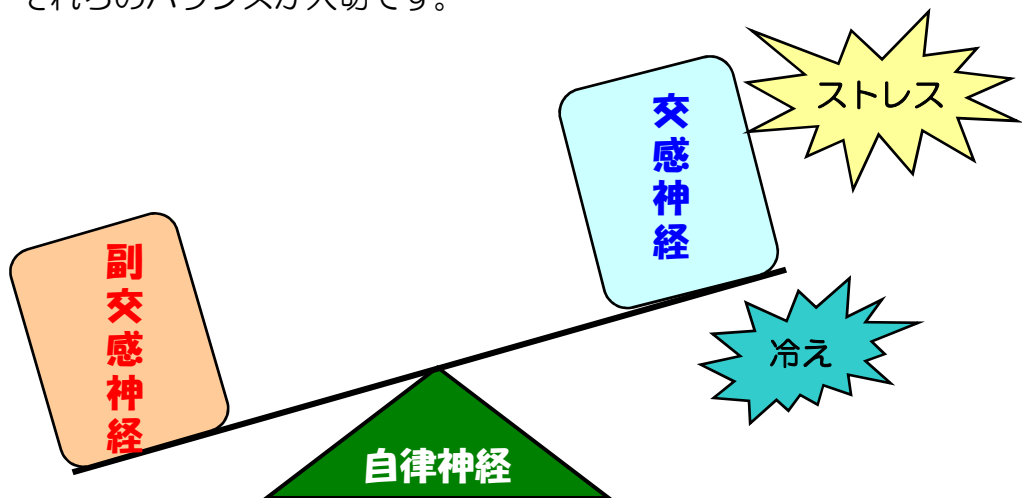


👉 免疫力とは？

免疫力とは、細菌やウイルスなどの有害物質などから体を守る力のことです。私たちの体は、常に細菌やウイルスなどの病原体の侵入にさらされています。免疫力の弱い状態が続いていけば細菌やウイルスにすぐ感染してしまい、風邪や肺炎などにかかりやすくなります。また仮に病気になった場合、回復が遅くなります。免疫力のピークは20歳～30歳代と言われ、それ以降は低下していきます。

👉 免疫力低下の原因

免疫力は食事や栄養の状態、睡眠などの普段の生活習慣やストレスなどが大きく影響します。免疫力は自律神経のバランスも大切です。自律神経は、意思とは無関係に働く神経で血液循環、呼吸や内臓の働きを制御しています。自律神経は、緊張時や興奮時に働く交感神経と睡眠などリラックス時に働く副交感神経からなり、それらのバランスが大切です。



交感神経のほうが高めになる原因として過剰なストレスや冷えがあります。そのため、現代人の生活スタイルは、免疫力が低下している場合が多いと考えられます。

また偏った食事は栄養バランスが悪く、免疫力に大切な栄養が不足するため、免疫力が低下します。

👉 腸内環境と免疫力

人間の免疫力の70~80%は腸内細菌がつくると言われています。小腸には免疫細胞があり、外部から侵入してきた危険なものを攻撃して排除する働きをしています。大腸は多数の腸内細菌が存在しており、免疫力を高める作用を持ち小腸で排除しきれなかった病原菌などの増殖を抑制したり、悪さをしないように働きかけます。腸の状態が悪いと免疫力も下がってしまいます。腸内環境を整えることが免疫力を上げるためには重要です。

年齢を重ねると、体内に有害物質が蓄積したり、各臓器の老化も進みます。腸内細菌の善玉菌の代表ビフィズス菌は、40歳くらいから急速に減少していき、腸の免疫力を低下させていきます。高齢者ほど風邪をひきやすかったり、生活習慣病やがんが発生しやすいのはこのためです。



腸内環境を良くするには、善玉菌を増やすことです。腸の中には善玉菌と悪玉菌と日和見（ひよりみ）菌の3種類がいます。悪玉菌が多いと免疫力が低下するだけでなく、発

がん物質を作り出します。日本人がもともと食べていた和食は、低脂肪で繊維質が多く含まれていました。日本人はそんな食事に合った腸をしています。肉や魚などの摂りすぎは消化に時間がかかるため、腸内で腐敗発酵を起こしてたくさんの悪玉菌が作られます。なるべく和食を中心とした食事を多く摂ることをお勧めします。



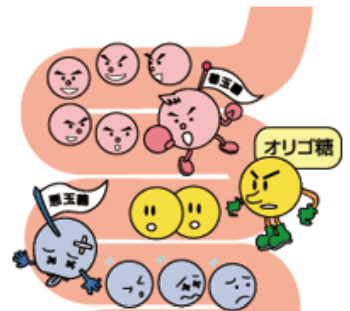
👉 善玉菌を増やして腸内環境を整える

腸内環境を良くするには、善玉菌を増やすことが大切です。次にあげる食品が腸内環境を整えるのに役立ちます。

	特徴と働き	多く含む食品
発酵食品	乳酸菌を多く含み、積極的に補うことで腸内環境を整え、結果的に善玉菌を増やすことに繋がる。免疫力を高め、大腸がんを予防する働きもある。便秘や下痢を防いだり病原菌による感染も防ぐ。	納豆、ヨーグルト、チーズ、キムチ、みそ、しょうゆ など
食物繊維	水溶性食物繊維は、腸で善玉菌を増やすのに役立つ。	【水溶性食物繊維】 野菜、海藻類、果物 など
	不溶性食物繊維は便の量を増やしたり、腸の蠕動（ぜんどう）運動を促す。	【不溶性食物繊維】 豆類、穀類 など
オリゴ糖	人間の消化酵素では消化されないものが多く、分解されないまま大腸まで届き、腸内の善玉菌であるビフィズス菌のエサとなる。また、増殖したビフィズス菌は腸を刺激して蠕動運動を促す。	玉ねぎ、大豆製品、ごぼう、人参、ネギ、バナナ、はちみつ など

その他、適度の良質のたんぱく質、ネバネバ成分は粘膜や免疫細胞の強化に不可欠です。免疫力を大きく左右するのが食事であり、バランスよく栄養を摂ることが基本です。上記のような食材を上手にとり入れ、腸に負担をかけないよう脂肪を摂りすぎないこと、腹八分目を心がけましょう。

そして、しっかりと睡眠をとり、ストレスを溜め込まないよう上手く解消し、規則正しい生活を送りましょう。楽しく食べることも免疫力アップには大切です。



善玉菌が増えていく腸

👉 おすすめ一品料理

ヨーグルト白和え

エネルギー 113kcal	塩分 0.7g	食物繊維 2.9g
材料		2人分
春キャベツ		2枚
スナップえんどう		6枚
人参		30g
コーン缶		20g
プレーンヨーグルト		1/2カップ
A	すり白ゴマ	大さじ1
	白味噌	大さじ1
	はちみつ	小さじ1

作り方

- ① ヨーグルトはペーパータオルを敷いたざるに入れてしばらくおき、水切りする。
- ② キャベツはざく切りにし、えんどうは筋を取る。人参は短冊切りにする。
- ③ 人参、えんどう、キャベツの順にゆで、しっかり水気を切る。えんどうは半分の長さに切る。コーンは缶汁を切っておく。
- ④ ①の1/2カップ程度の水気が切れたらAを加えてよく混ぜ、③を和える。

発酵食品のヨーグルトと、オリゴ糖を含むはちみつを使った腸内環境を整えやすくする一品です。

★ヨーグルトの水切りは一晩おくとよく切れます。お好みで水切り具合を調節してください。

ひじき入りつくねバーグ

エネルギー 245kcal	塩分 2.1g	食物繊維 1.8g
材料		2人分
鶏ひき肉		150g
もめん豆腐		1/3丁
芽ひじき(乾)		大さじ1
人参		20g
しょうが(すりおろし)		少々
塩・こしょう		各少々
れんこん		4cm
サラダ油		小さじ1
A	酒・みりん	
	濃口しょうゆ	各大さじ1
B	片栗粉	小さじ1/2
	水	大さじ1
	青ねぎ	適量

作り方

- ① 豆腐はペーパータオルを敷いたざるに入れてしばらくおき、水切りする。ひじきは袋の表示にしたがってもどす。
- ② 人参はみじん切りにする。れんこんは皮をむいて1cm幅の輪切りにし、水にさらして水気を切っておく。ねぎは斜め切りにする。
- ③ ボウルにひき肉と①、人参、しょうが、塩、こしょうを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜて2等分し、小判型にする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を色よく焼く。水1カップ(分量外)とAを入れ、れんこんを加えて蓋をし、蒸し焼きにする。
- ⑤ 汁気が少なくなってきたらBで水溶き片栗粉をつくり、まわし入れてとろみをつける。つくねにスプーンで煮汁をかけてからめる。器に盛ってねぎを飾る。

つくねに食物繊維を多く含むひじきを入れた一品です。付け合せのれんこんにも食物繊維が多く含まれています。



すずちゃんのフレイクタイム (食べ物用語編)

◎食べ物を使ったことわざで同じような意味をもつもの

『棚からぼた餅』

棚から落ちてきたぼた餅が、ちょうど開いていた口におさまったことから、思いがけない幸運を得ること、苦勞せずによいものを得ることの例え。



『鴨がねぎを背負ってくる』

鴨なべをするときに、ねぎはつきものです。鴨がねぎを背負ってくると、鴨なべがすぐにできることから、願ってもないこと、大変都合なこと例え。



『鰯網で鯨捕る(いわしあみでくじらとる)』

鰯を捕る網で鯨が捕れるはずがないこと、また、鰯を捕る網で鯨が思いがけず捕れることから、あるはずのないこと、思いがけず幸運をつかむことの例え。

薬剤師からのミニ情報

紫外線と薬



暖かくなり始める3~4月になると、紫外線が増え始める時期になります。お薬の中には服用中、あるいは服用数週間後に、紫外線により「光線過敏症」という副作用を起こしてしまうものがあります。

👉 光線過敏症の症状

健康な人では問題のない日光の量で、皮膚が赤くなる、ぶつぶつができる、腫れて水膨れができる、痒みができるなどの症状として現れます。

👉 原因薬剤と紫外線

ケトプロフェンを含むシップによるものがよく知られていますが、様々な内服薬でも起こる可能性があります。

原因となる紫外線は、紫外線の中でもUVAと呼ばれる波長が320~400nmの長波長紫外線です（一部の薬では、UVAよりも波長の短い、UVBが原因となることも報告されています）。

👉 光線過敏症の予防

光線過敏症の予防には、次のような対策が効果的です。

- ①紫外線の強い時間帯（11~13時）の外出を避ける。
- ②UVAは白色や薄い衣服も透過するので、濃い色の衣服を着用し、帽子や日傘を使用する。また、ガラスも透過するので、室内でも着用する衣服の色などには注意する。
- ③UVA防止効果の指標であるPFA値の表示（PA+~+++）のある日焼け止めを塗布する（パラアミノ安息香酸系、オキシベンゾンなどの紫外線吸収剤は、それによる光線過敏症なども報告されているので使用しない）。

薬をやめても体の中にはしばらくその成分が残っているので、使用中止後も数週間程度はこれらの対策を行う必要があります。

春になって薄着で外出する機会が増えることで、服用中あるいは過去数週間内に服用した薬のために光線過敏症の副作用が起こることもあります。しかし、きちんと対策をすれば予防できる副作用です。良い時期を楽しく過ごせるよう、自分が服用した薬に紫外線対策は必要ないか、一度確認してみるのもいいかもしれません。

★次回のテーマは、発酵食品を予定しております。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧ください。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>

【栄養士】実広、谷、槌家、矢田貝、大平、久保井、高畑、中村 【薬剤師】松富