

あしたに  
元気に

# “免疫力”を 上げて

# かぜ予防!

空気が乾燥してくると、ウイルスや細菌が活発になりかぜをひきやすくなります。「ヨーグルト」や「緑黄色野菜」を摂取し、「免疫力」を高めることで、かぜに負けない、強い体を手に入れましょう。

善玉菌を増やして腸内環境を整えよう

免疫力とは「疫(えき)えき(びょうき)を免(まぬか)れる力」。つまり、病気から体を守る、自然な治癒力のこ



とです。この力には個人差があり、日ごろの食生活でも大きく変わってきますので、まずは免疫を司る腸内環境を整えることが重要です。腸の中には、善玉菌と悪玉菌がいます。これらの関係は天稔状態、善玉菌の割合が大きいと免疫力は

アップし、悪玉菌が増えるとダウンします。いま、腸の中でどちらが多いかを見て確認することはできませんが、実は、便の状態やおならのにおいで判断することができます。ほとんどにおわなければ、腸の環境はバツグン。とでもくさければ、黄(おう)赤信号です。これは、悪玉菌が腸の中で有害なガスを発生させ、便やおならをくさくさしてしまうのが原因です。そこで、善玉菌を増やすために活躍するのが「ヨーグルト」。

同じメーカーのヨーグルトを10日ほど食べ続けてみて、排便の様子などを観察してみよう。調子がよければ継続し、改善しなければ別のメーカーのものに変えてみるといいかもしれません。



## βカロテンで免疫力アップ!

ヨーグルトで腸内環境を整えたら、次は免疫力をさらに高めてくれる、緑黄色野菜を積極的に食べましょう。緑黄色野菜とは、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、かぼちゃなどの、βカロテンを豊富に含む野菜のことです。

βカロテンは、必要に応じてビタミンAにも変化できる万能な栄養素。のどや鼻などの粘膜を保護・強化する働きがあります。免疫機能を維持し、ウイルスや細菌から体を守ってくれるので、かぜの予防には欠かせません。油脂と一緒に食べると、効率よく体内に吸収できます。緑黄色野菜がたっぷり入った炒め物(いためもの)を食べて、かぜウイルスを寄せつけない体をつくりましょう。

もちろん、そのほかの野菜に免疫力を上げる効果がない、というわけではありません。さまざまな野菜を食べることで栄養のバランスをとる、免疫力全体を底上げすることが大切です。



管理栄養士・健康運動指導士  
菊池真由子

元気になるコツ

ヨーグルトを食べる



自分に合った善玉菌を含むヨーグルトでぜひ、整腸作用の効果が大きい朝食に。



緑黄色野菜は油脂と一緒に

コレステロール低下作用のあるオリーブオイルやキャノーラ油を使ってβカロテンをより健康的に摂取!

プラス  
1

## ビタミンCでもかぜ予防

βカロテンは緑黄色野菜のほかに、みかんやオレンジ、グレープフルーツなどの柑橘類にも多く含まれます。また、柑橘類に含まれる代表的な栄養素であるビタミンCにも、血管や皮膚、粘膜を強くし、回復を早める効果があるため、かぜの予防にはうってつけ。最近では、がん予防の効果も期待されています。

ビタミンCは加熱に弱いので、生で食べることがお勧め。ヨーグルトと一緒にミキサーにかければ、一石二鳥のフレッシュジュースができていきます。

