

1万人の悩みを解決した

管理栄養士が教える

ダイエット・栄養・健康

に関するハウツー

あした 元気に



管理栄養士
健康運動指導士
NR・サプリメントアドバイザー
菊池真由子



「回転食」がお勧め

感染症予防のためにお勧めなのが「回転食」です。回転食とは、もともとはアレルギー対策の食事方法。食品を制限するだけでなく、食べる食品数を多くして栄養のバランスを取ろうというものです。なるべく食べる食品が重ならないように食品のサイクルを回転させる、という意味です。

例えば、たんぱく質源になる肉や魚などから牛肉→豚肉→豆腐→卵→魚といったように「回転」させます。意外なことに、たんぱく質源になる食品は同時にビタミン・ミネラル類が豊富。そしてそれぞれに豊富な栄養素の種類が違っているので、足りない部分を補い合えるのです。

といっても難しく考えることはなく「昨日

食品のバラエティーを

は肉だったから今日は魚にしよう」というイメージです。野菜類なら大根→ごぼう→ほうれんそう→もやし→レタス→なす→ピーマンというように食べる食品を次々と変えていくのです。特に野菜・果物は回転させる食品の数を多くすることで重なりが少なくなり、自然に食品数が増えていきます。

そもそも食品には豊富に含まれている成分と少ない・ほとんどない成分があります。例えばにんじんにはビタミンAが豊富ですが、食物繊維はほとんどありません。しかしごぼうはビタミンAがない代わりに食物繊維が豊富です。このように回転食で食品数を増やすことで食品同士の栄養の過不足を補えるので、バランスが良くなります。

注目されるビタミンD

野菜や果物などは、1個や1回使い切りの分量ではなく、1パックに3〜4個（本）入っていて一度に食べ切れない場合があります。同じ食品なら3日のうちに使い切り、同じ食品を買うのは、さらに2日ぐらい空けると料理のバラエティーに変化が出ます。すると栄養のバランスが取れて、感染症にかかりにくい・かかっても早く回復する、というようになっていきます。

感染症を予防するために、テレビやマスク、雑誌やネットなどでさまざまな食品や栄養素が紹介されています。しかし「これさえ食べればよい」「特効薬」というような食品、栄養素や成分はありません。

今、注目されている栄養素がビタミンDです。もともとビタミンDはカルシウムの吸収

感染症予防に 効く食事とは

感染症予防には免疫力を高めること、といわれます。ところが免疫力とは造語で医学用語ではありません。一般的に「病気への防御システムの能力」として直感的に分かりやすいので使っています。この免疫力を高めるための食事が感染症の予防に役立ちそうです。



で、実はあまり当てになりません。そこで食品で補う必要があるのです。日本人はビタミンDの8割を魚から得ています。〔日本人の食事摂取基準2020版〕よりビタミンDが多い魚はかなり種類があります。例えばさけ、さんま、かれい、ひらめ、たちうお、まぐろのトロ、さば、かつお、ます、いわし、ぶり、しらす干しなどで、魚の身全般に含まれています。ほかの食品では、きくらげや乾しいたけ、きのこ類に豊富です。また、体の免疫の約6〜7割を支えているのが腸です。そして、腸内環境を良くするためにヨーグルトなどの乳酸菌といった善玉菌、野菜・きのこ・海藻類に多い食物繊維が活躍してくれれます。しかし、これらの食品にも含まれる栄養成分にも多い・少ないがあります。「これを食べておけば安心」という食品はありません。食べる食品にバラエティーを持たせることが、感染症予防には一番なのです。

を促して骨を丈夫にする働きが知られています。ところが最近の研究でビタミンD欠乏は免疫力を低下させる可能性が分かっています。ビタミンDの不足状態は、骨の健康だけでなく、血管疾患（動脈硬化など）、転倒、筋力低下、がん、感染（感染症へのかかりやすさなど）、死亡率などと関連することが報告されています。

ビタミンDは日光を浴びると体内で合成されるという面白い性質を持ったビタミンですが、日光だけでは必要な量を確保できません。しかも、近年の屋外活動時間の減少（例えば外で仕事や運動をしないなど）、UVケアの充実、季節や地域による日照時間の違いなど

column

ビタミンDを取るならサプリメントはどうか。ビタミンDやビタミンCのサプリメントが新型コロナウイルス感染症（COVID-19）、インフルエンザなどに対しても効果があるようにうたう宣伝がありますが、現時点ではそのような効果は確認されておらず、サプリメントの効果は期待できません。国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所、消費者庁が共に否定しています。

しかし、ビタミンDを食品で取った場合には、同時にさまざまな栄養素や成分が得られます。これらの相乗効果で免疫力が働いたり、栄養がいきわたって体力が付いて病気を乗り越えることができるのです。

ビタミンDは単体でも販売されていますが、マルチビタミンのサプリメントにも含まれています。マルチビタミンなら栄養のバランスが取れるのでは、と考えるかもしれませんが、残念ながら免疫に関わる栄養素や成分は多岐にわたっているため、サプリメントだけでは補いきれません。サプリメントは必要な栄養素だけをピックアップして摂取できるメリットがあり、不足を補うのは向いていますが、感染症予防には期待できそうにはありません。

※骨粗しょう症など治療目的でビタミンDが処方される場合があります。これは必要なので必ず飲みましょう。

