うのき薬局　かわら版
～免疫力を高める食事～

年を重ねると、「病気にかかりやすくなった」「体調を崩すことが多くなった」など気になることが増えませんか?
その原因はもしかしたら、免疫力が低下しているのかもしれません。
では免疫力を高めるにはどんな食べ物を摂ると良いのでしょうか？
今回はその食べ物について紹介します。

免疫力を高める食べ物・飲み物

緑黄色野菜	緑黄色野菜に含まれるβ-カロテンと言う成分が、体内で必要に応じてビタミンＡに変換されて働きます。免疫力を高める働きの他、抗酸化作用（体に悪い作用のある活性酸素の働きを抑える作用）があることも知られています。
きのこ類	きのこ類は食物繊維が豊富で、腸内環境を整えるのに役立ちます。きのこ類に含まれるβ-グルカンという成分には、免疫力を高める働きがあるとされています。キノコ類は消化吸収されずに腸まで届くため、腸内にある免疫細胞に働きかけることができます。
乳製品	乳製品のたんぱく質は、肉や魚と同じ良質なたんぱく質です。細胞や免疫物質の材料となるたんぱく質は、免疫機能の維持や向上に重要です。
発酵食品	ヨーグルトやチーズ、みそ、キムチのような発酵食品には、腸内で善玉菌として働く乳酸菌やビフィズス菌などが含まれています。腸内環境を良好に保つには、善玉菌を増やすことが大切です。
緑茶	緑茶の苦み成分はポリフェノールの一種であるカテキンと言う成分が含まれています。このカテキンに、白血球の機能を高めたり、活性酸素を無毒化して細胞を守ったりする抗酸化作用があります。

裏面へ続く→

免疫力を高めるおすすめレシピ

「腸内環境を整える」「免疫細胞をつくる」「ストレスをやわらげる」の三つの観点から、たんぱく質、発酵食品、抗酸化作用のある食品を使ったレシピを紹介します。

鶏肉の塩麹（こうじ）漬け焼

【材料（2 人分）】

鶏もも肉：1 枚（250g）
塩麹：25g（鶏肉の重さの 10%）
ししとう：6 本
レモン（くし形切り）：1 切
サラダ油：大さじ 1
日本酒：大さじ 1

【作り方】

1.鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、ポリ袋に入れ塩麹を加える。外側から味がなじむようにもみこみ、冷蔵庫で 20 分以上置く。
2.ししとうはへたをとり、ところどころに穴をあける。フライパンにサラダ油大さじ 1/2 を入れて中火で熱し、ししとうを転がしながら軽い焼き色がつくまで焼き、取り出す。
3.フライパンにサラダ油 1/2 を入れて中火で熱し、1)の鶏肉の皮を下にして並べて焼く。皮に焼き目がついてカリットとしたら、裏返して日本酒をふり、ふたをして弱めの中火で中に火が通るまで焼く。
4.3)を器に盛り、ししとう、レモンを添えて出来上がり。

免疫機能は、加齢、病気、治療、ストレス、生活習慣の乱れなどによって低下します。免疫機能を維持・向上させるためには、栄養バランスのよい食事に加え、ストレスを溜めないようにする、適度な運動をする、十分で質のよい睡眠をとるなど、規則正しい生活習慣も大切にしていきましょう。