

# 栄養だより



日本調剤

編集：町田・荒井・新谷・橋田  
(管理栄養士)

夏を迎える  
前に！

## 今こそ免疫力を高めよう

実は、免疫力が1番落ちやすい時期は夏であるといわれています。暑さが増していく時期は心身へ、ストレスがかかり免疫力が低下しやすくなります。免疫力を高めるコツを知り、健康に過ごしましょう。

### 免疫力とは

免疫力とは文字通り「**疫を免れる力**」のことです。細菌やウイルスなどの病原体や、がんから体を守る防御能力のことをいいます。体内にはさまざまな種類の免疫細胞が存在しており、私たちのまわりにある多数の病原体から体を守ってくれます。

### 免疫力を高める大事なポイント！

#### ①「体温」



免疫力は体温が**1℃下がると30%落ち、1℃上がると5~6倍にもなる**といわれています。

#### ②「腸」



腸には免疫細胞の**70%が集結**しています。腸内細菌のバランスが良いと免疫細胞が活性化されます。

#### ③「笑う」



笑うことで、がん細胞やウイルスを退治してくれる**免疫細胞が活性化**されるといわれています。

### 体温について

免疫力を高めるポイントの一つは「体温」です。50年前と比べると日本人の体温は0.7℃近く低下しているといわれています。免疫力を高めるための適切な体温について、下の表で確認しましょう。

38.0℃	免疫力が強くなり、白血球が病気と戦う
37.5℃	菌やウイルスに強い状態
37.0℃	<b>消化酵素などが活性化</b>
36.5℃	<b>免疫力が旺盛な状態</b>
36.0℃	身体が震えることによって熱発生を増加させようとする
35.5℃	自立神経失調症、アレルギー症状が出現する
35.0℃	がん細胞が最も増加する
34.0℃	生命の回復ができるかどうかのボーダーライン

参考文献：公立学校共済組合、免疫力UP！  
メソッド 健康長寿ネット、免疫力を高める食事とは

**36.5℃-37.0℃**  
を目指しましょう

## 食で高める！免疫力

免疫力を高めるには**1日3食バランスよく食べる**ことが大切です。その中でも積極的に摂りたい食品を紹介します。

### 免疫力を高める食べ物

#### ①たんぱく質を含む食品（魚・肉・卵・大豆製品・乳製品）

免疫細胞の原料となり、食べると体温が上がります。調理が難しい方は**魚の缶詰や納豆**などを利用しましょう。

#### ②抗酸化作用があるビタミンA・C・Eを含む食品

免疫機能の低下を防ぎます。**緑黄色野菜（ほうれん草・にんじん・ピーマンなど）**や**果物（キウイ・かんきつ類）**を取り入れましょう。



### 身体の中で最大の免疫器官「腸」を整える食べ物

#### ①食物繊維が多い食品（野菜類・海藻類・きのこ類）

善玉菌のエサとなり、腸内に存在する善玉菌を増やして、病気にかかりにくい身体にします。**ゆでる・蒸す・煮る**などの加熱調理でかさを減らすことで、量を多く食べられます。

食物繊維の目標量：約**20g**以上/日

#### ②発酵食品（ヨーグルト・納豆・みそ・キムチなど）

善玉菌が含まれるため、毎日の食事に少しずつ取り入れましょう。ただし、塩分が多いものは少量にしましょう。

食塩の目標量：男性**7.5g**・女性**6.5g**・高血圧**6.0g** 未満/日

抗菌作用のある唾液を出すために1口20回ほど**よくかむ**ことを意識しましょう。



参考文献：東京都保健医療局東京都西多摩保健所、食生活から身体の免疫力を高めよう！

## 管理栄養士が質問に お答えします！



風邪をひいたり、体調不良が起こったりする前に免疫力が下がっているか知る方法はないの？



免疫力の低下には、きっかけがあります。セルフチェックでその兆候に気付けるかもしれません！



管理栄養士

### 免疫力が下がるきっかけ



睡眠不足



暴食や減食による  
栄養の偏り



ストレスの  
ため込み

### 免疫力セルフチェック

- 最近体が疲れやすくなった
- まわりの人より風邪をひきやすい
- 口内炎やヘルペスがでやすい
- 睡眠不足が続いている
- ストレスの多い生活をしている
- 40歳以上である
- 手足がよく冷える
- 歯茎が腫れやすい
- 肌荒れが気になる
- 運動不足だと感じている

チェックの数が多いほど、免疫力が低下している可能性があります。生活を見直して、免疫力を高めていきましょう！

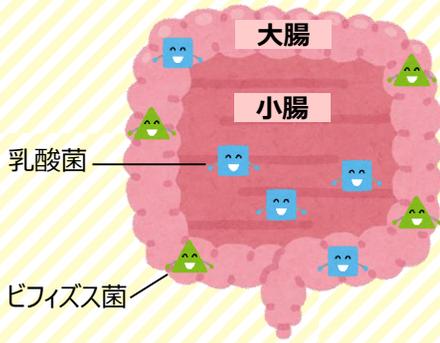
参考文献：小腸ケア倶楽部、やってみよう！免疫力セルフチェック/  
免疫navi、免疫力を下げる生活習慣

管理栄養士による栄養相談の詳細は裏面左下へ→→

# 乳酸菌の種類とその効果

近年はさまざまな種類の乳酸菌が話題になっています。乳酸菌の種類とその効果や、ビフィズス菌との違いについて紹介します。

## 主な乳酸菌の種類・ビフィズス菌との違い



**乳酸菌**：主に小腸下部から大腸に存在しており、酸素がなくても育つ。腸で**乳酸**を産生する。

**ビフィズス菌**：酸素が苦手、酸素濃度の低い大腸に存在する。腸で**乳酸**と**酢酸**を産生する。

乳酸菌	期待される効果
KW乳酸菌	目の疲労感を軽減する・免疫の司令塔(pDC)を活性化させる
LG21乳酸菌	胃粘膜につきやすく胃酸に強い・ピロリ菌を抑制する
Lカゼイ・シロタ株	腸内環境を整える
カゼリ菌SP株	内臓脂肪を減少させる
ラブレ菌	便通、腸内環境の改善・肌の潤いを守る
乳酸菌シロタ株	一時的なストレスの緩和・睡眠の質改善・腸内環境の改善
LB81乳酸菌	便秘予防・腸内細菌叢のバランスを整える
1073R-1乳酸菌	風邪のリスクを低減する・インフルエンザを抑制する
乳酸菌PA-3株	血清尿酸値の上昇を抑制する
MI-2乳酸菌	お腹の脂肪を低減させる・HbA1cを低下させる

参考文献：ビオスリー、腸活コラム、乳酸菌の効果とははて？摂取方法や乳酸菌を含む商品を紹介/明治、明治ヨーグルトライブラリー 乳酸菌研究最前線/キリン、プラスマ乳酸菌とは/雪印、お客様センター通信Vol.18/カゴメ、植物性乳酸菌ラブレ/ヤクルト1000、商品情報

## おすすめレシピ～免疫力アップ～

### にんじんとツナのヨーグルトサラダ



#### 【成分表(1人当たり)】

エネルギー	77kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	3.1g
炭水化物	7.7g
ビタミンA	394μg
食塩相当量	0.7g

#### 【材料(2人分)】

にんじん	小1本(100g)	プレーンヨーグルト	大さじ3
ツナ缶(油漬)	小1/2缶	粉チーズ	大さじ1と1/2
玉ねぎ	30g	レモン汁	大さじ1/2
ベビーリーフ	小1パック(30g)	塩	0.5g
		黒あらびきこしょう	少々

にんじんにはビタミンAが豊富に含まれています。さらに、ヨーグルトに含まれる乳酸菌で免疫力アップが期待できるレシピです。

#### 【作り方】

1. にんじんは斜め薄切りにしてから、千切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
2. 耐熱ボウルに玉ねぎ・にんじんの順に重ね、ふんわりラップをかけ、600Wの電子レンジで1分加熱し、水気を切って冷ます。
3. ボウルにプレーンヨーグルト・粉チーズ・レモン汁・塩・黒あらびきこしょうを混ぜ、油を切ったツナ缶と2を加えて和える。皿にベビーリーフを敷き、盛りつける。

参考文献：全業グループ、かしく、おいしく！健康レシピ（今泉久美先生監修）八訂 食品成分表2023、女子栄養大学出版社

## 全国でオンライン栄養相談ができます

日本調剤では、管理栄養士が栄養相談を承っています。日本調剤オンライン薬局サービスNiCOMSを使って、**薬局にご来局いただかなくても、管理栄養士が皆さまの食事・栄養をサポート**いたします。詳しくは、お近くの薬局スタッフまでお気軽にお声掛けください。

オンライン栄養相談の方法について紹介しています。詳細はQRコードよりご確認ください >>



## 日本調剤 ○○薬局

住所：  
電話番号：  
FAX番号：  
定休日：  
営業時間：

薬局での待ち時間を軽減できるアプリ！「お薬手帳プラス」>>

