



免疫力

病気をよせつけない、免疫力を高めよう

★ 「免疫力」をご存じですか？

私たちの生活の中には、空気中のウイルスやバイ菌、大気汚染や病気など健康的に過ごすために好ましくないものが多く存在しています。

それらは、様々な方法で私たちのからだの中に侵入し健康を脅かそうとしますが、私たちのからだには「敵から健康を守ろう」とする働きが備わっています。この働きを「免疫力」といいます。

★ 「免疫力」のもとはどこにあるのか？

免疫力のものと多くは、血液中の白血球（はっけっきゅう）に存在し、免疫に係わる役割の違う数種類の細胞が全体で力を合わせて体内から発生したもの（例えば、がん細胞など）、体外から侵入してきたもの（例えば、風邪ウイルスなど）に対し、健康を害する異物として攻撃します。

通常、誰でも持ち合わせている敵から身を守る力ですが、年齢や生活習慣、食生活の乱れなどによって低下する場合があります。

★ 「免疫力」 — 低下する条件、高める条件

【免疫力が低下する条件】

- **年齢**：幼い子ども、高齢者は比較的免疫力が低いといわれています
- **生活習慣**：運動不足、睡眠不足、ストレスなどに影響を受けます
- **食生活**：無理なダイエット、暴飲暴食、偏食

【免疫力を高める条件】

- **生活習慣**
 - ① **運動**：毎日適度にからを動かす、体力づくりを
⇒ 体操、ウォーキング、水泳など
 - ② **笑い**：笑うことで免疫力がアップする研究が活発になっており医学的にも改善報告が発表されています。
 - ③ **睡眠**
- **食事方法**

食事は、命をつなぐ最も重要な方法です。主食、おかず、野菜をバランスよく組み合わせた食事を心がけましょう。

● 組み合わせにおすすめ栄養素と食品

栄養素	多く含まれる食品
ビタミン C	ブロッコリー、かぼちゃ、大根、レモン、オレンジなど
ビタミン B6	にんにく、まぐろ、さば、鶏肉など
アリシン	にんにく
リコピン	トマト、すいか、柿
ベータグルカン	まいたけ、しいたけ、しめじなどのきのこ類

毎日の食事と適度な運動が強いからだをつくりまします。本格的に寒くなる前から対策を!

免疫力を高める、きのこごはん



材 料 4～5人分

お米	3合	だし汁（昆布だし）	600cc
本しめじ	2パック	薄口しょうゆ	大さじ1
まいたけ	1パック	濃い口しょうゆ	大さじ2
うすあげ	1/2枚	みりん	大さじ1
ごま油	大さじ1	酒	大さじ2
塩・こしょう	少々		

作り方

- ① お米は洗ってざるにあげておく。
- ② きのこと（しめじ、まいたけ）は石突を取り除き、適当な大きさに手で裂いておく。
- ③ うすあげは、1cmほどの大きさに切っておく。
- ④ 熱したフライパンにごま油をひき、しめじ、まいたけを入れて強火で炒める。軽く塩、こしょうをして粗熱をとっておく。
- ⑤ だし汁、調味料は事前に合わせておく。
- ⑥ 炊飯ジャーの釜にお米、④の具材、⑤の調味料を入れて軽くかき回して、高さを均等に
する。
- ⑦ 炊き上がったら（40～50分）蒸らしてできあがり。