

「今こそ免疫力を高めるために 絶対に食べてほしい食べ物について」

新型コロナウイルス感染症が未だ終息の気配がないなかで、自らの免疫力を普段から高めることが大切です。今回は免疫力を高める食べ物について紹介します。

免疫力をアップするには、ウイルスと戦う免疫細胞を増やすことが大切です。

免疫細胞は、体のいたるところで病原体と闘い、抗体を作っています。

この免疫細胞を元気にするのにファイトケミカルがあります。ファイトケミカルとは、特に野菜に多く含まれる植物性の栄養素です。免疫力向上、老化抑制、肥満予防といった、健康の手助けをしてくれます。例えば抗酸化作用で有名なポリフェノールやリコピン、カロテンもその仲間です。特に色素成分が多いため、野菜や果物の色で判別したほうがわかりやすく、効率的に摂取できます。

～ファイトケミカルを多く含む食品～

クロロフィル(ほうれん草) アントシアニン(ナス) リコピン(トマト)



β-カロテン(にんじん) ゼアキサンチン(とうもろこし) イソフラボン(大豆)



硫化アリル(玉ねぎ)

クロロゲン酸(じゃがいも)

β-グルカン(しめじ)



ファイトケミカルでも代表的な成分を、色分けにして示します。(下表)

色	ファイトケミカル	期待される効能
緑	クロロフィル(例:ほうれん草、ピーマン)	抗酸化作用、コレステロール値上昇抑制、抗がん作用、整腸作用、動脈予防
赤・紫	アントシアニン(例:なす、ブルーベリー、サツマイモ)	眼精疲労回復、血圧の安定
	リコピン(例:トマト、すいか)	抗酸化作用、血流改善、血糖値を下げる
	カプサンチン(例:とうがらし、パプリカ)	風邪予防、殺菌作用、代謝促進、血行促進
オレンジ、黄	β-カロテン(例:かぼちゃ、にんじん)	抗酸化作用、抗がん作用、皮膚や粘膜の保護
	ゼアキサンチン(例:とうもろこし)	視力低下予防、眼病予防
白	イソフラボン(例:大豆、ひよこ豆)	乳がん予防、更年期障害の緩和、骨粗鬆症予防
	硫化アリル(例:玉ねぎ、にんにく)	抗がん作用、免疫力向上、殺菌作用
黒、茶	クロロゲン酸(ヤーコン、じゃがいも)	抗酸化作用、糖尿病予防、コレステロール値上昇抑制
	β-グルカン(例:きくらげ、なめこ、しめじ)	抗がん作用、コレステロール値上昇抑制、免疫力向上

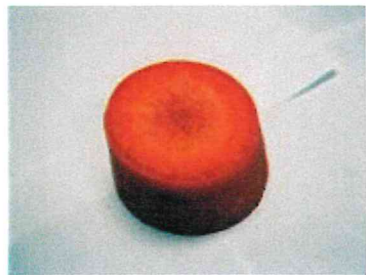
日常の食生活に野菜や果物を加えるだけで、摂取は簡単です。しかし、だからといって種類の

野菜だけを食べるのでは不十分で、バランスよく野菜や果物を摂ることが必要です。

野菜を一日 350g 以上、食べよう!!



野菜の 50g はこれくらい!



1 日の野菜摂取量の目標は 350g。そのうち、トマトやほうれん草など色の濃い緑黄色野菜を 120g 摂るよう勧められています。目安としては、小鉢やサラダ皿で毎食 1~2 品の野菜料理を食べるようにしましょう。野菜の多くは水分が多いため、生よりも加熱したほうがカサが減りたくさん食べることができます。

ファイトケミカルを料理に取り入れよう!



カレーライス

おススメの材料

- 玉ねぎ(硫化アリル): 65g
- じゃがいも(クロロゲン酸): 35g
- にんじん(β-グルカン) 15g
- リンゴ(カテキン): 5

合計 120 g



野菜スープ

おススメの材料

- トマト(リコピン): 20g
- にんじん(カロテン): 20g
- たまねぎ(硫化アリル): 25g
- キャベツ(ゼアキサンチン): 20g
- じゃがいも(クロロゲン酸): 20g
- だいず(イソフラボン): 5g
- セロリ(硫化アリル): 10g

合計 120 g



野菜炒め

おススメの材料

- キャベツ(ゼアキサンチン): 80g
- とうもろこし(ゼアキサンチン): 30g
- にんじんβ-カロテン): 10g
- 青ピーマン(クロロフィル): 10g

- だいず(イソフラボン): 5g
- セロリ(硫化アリル): 10g
- じゃがいも(クロロゲン酸): 20g

合計 165 g

果物は 1 日 200g、片方の手の平に乗る程度(りんごなら 1/2 個、桃なら 1 個、キウイフルーツなら 2 個)を目安に食べましょう。皮や種の周りに栄養が豊富なものが多いため、りんごやすももなど普段は皮をむくことが多い果物も、よく洗って皮ごと食べるのがおすすめです。

