



食べて免疫力アップ

冷え込みが本格化する11月は体調を崩しやすい時期です。健康を保つため、体には免疫が備わっています。その働きは加齢やストレスなどで弱まりますが、毎日の食事で強めることができます。

腸に免疫細胞の70%

腸内には体の免疫細胞の70%が集まっており、病原体から体を守るうえで大きな役割を果たす。大腸には、ビフィズス菌などの善玉菌、ウェルシュ菌などの悪玉菌、環境により性質が変わる日和見菌の3種類の細菌がバランスをとってすんでいる。しかし、加齢とともに善玉菌が減ると悪玉菌のさばるようになり、発がん物質なども増える。



善玉菌を増やして腸内をイキイキと!



NK細胞がパトロール

免疫をつかさどるのは白血球の仲間、主力部隊がリンパ球だ。病原体の情報を受け取って攻撃命令を出したり自ら攻撃にも加わったりするT細胞、病原体に向け「抗体」という飛び道具を放つB細胞がいる。これらを非常時に出動する「軍隊」とするならば、ふだんから体内をパトロールしている「お巡りさん」がナチュラル・キラー(NK)細胞だ。健康な人でも一日に約5000個も発生するがん細胞(異型細胞)や、ウイルスに感染した細胞をいち早く見つけては退治する。



腸の強い味方、乳酸菌

加齢やストレスでNK細胞は働きが鈍くなります。強化するカギの一つが乳酸菌です。免疫細胞が集まる腸の調子を良くし、NK細胞の活性を高める働きがあるのです。便通が良くなり、快適な気分になることも免疫力アップにつながります。



善玉菌多い発酵食品

善玉菌を増やして腸内細菌のバランスを整え、病気になりにくい体をつくらうという試みが広がってきた。病原菌を殺す抗生物質(アンチバイオティクス)に対し、体に役立つ菌を「プロバイオティクス」と呼ぶ。代表的なのが、乳酸菌と呼ばれるラクトバチルス菌やビフィズス菌などで、ヨーグルトやチーズ、みそ、漬物など発酵食品に多く含まれている。



聖路加国際病院精神腫瘍科医長 保坂隆さん

ストレスも大敵

体の状態を常に一定に保つため、内分泌系・自律神経系・免疫系の三つのシステムが協力している。ストレスを感じると、内分泌系ではステロイドホルモンが出て、自律神経系では交感神経が優位に働き、それぞれNK細胞の活性を下げってしまう。こうして免疫力が落ちると、風邪などの感染症

に弱くなったり、長期的にはがんになりやすくなったりする。



早い発散方法を持とう

腹式呼吸や筋肉を緩めてリラックスしたり、笑ったり、好きな音楽や映画を鑑賞したり、友人と楽しく食事したり……。スト

レス発散の方法をいくつも持っていることが大事なんです。快いと思うことをすれば、免疫機能は高まります。

41 ヨーグルトや麹入り 味なレシピ ※材料はいずれも2人分



◆チキンカレー
材料=鶏手羽先6本、タマネギ1個、ニンニク2分の1片、ショウガ2分の1、A(ホールトマト2分の1缶、プレーンヨーグルト100cc、しょうゆ麹大さじ1)、カレールー(固形)2個、ご飯2人分、乾燥パセリ適宜

作り方=タマネギはみじん切り。鍋に油をひき、すりおろしたニンニクとショウガを炒める。ニンニクの香りが立ったら、タマネギを加えて透明になるまで炒める。鶏手羽先とAを加え、ふたをして弱火で20分煮込み、カレールーを溶かす。ご飯にかけて、パセリで彩りを添える。



◆温野菜~塩麹とバルサミコ酢のドレッシングがけ

作り方=ブロッコリー、パプリカ、ジャガイモを食べやすい大きさに切る。塩麹とバルサミコ酢を混ぜ、野菜に絡める。



どのくらい食べればいいのかという明確な基準はありません。一度にたくさん食べたいというのではなく、継続的に食事に取り入れるのが大切です。量は少なめでいいので毎食、さまざまな種類の発酵食品を食べよう。2種類以上食べると、それぞれに含まれる菌やアミノ酸などをバランスよくとることができ、単品で食べても十分いいのですが、同じものを続けるのでは飽きてしまう。煮物や炒め物に

発酵食品は優れた調味料

腸内環境を整え、消化の発酵食品を、ふだん生活にどう取り入れればいいのか。料理のアイデアに、発酵料理研究家の葉さんに聞いた。



発酵料理研究家

◆取材と文・由衛辰寿、イラスト・カツヤマケイコ、レイアウト・小笠原浩二