



感染症に負けない! 冬の免疫力を上げる食べ方

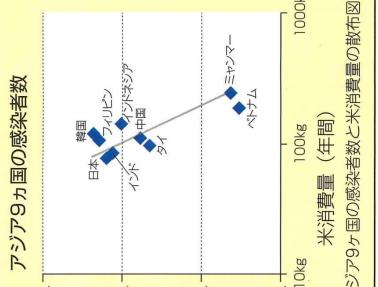
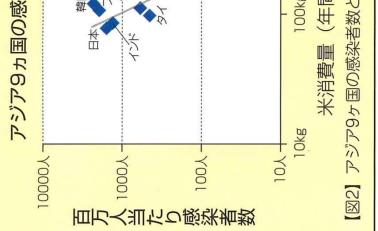
管理栄養士、日本栄養加齢学会認定指導士

伊達 友美

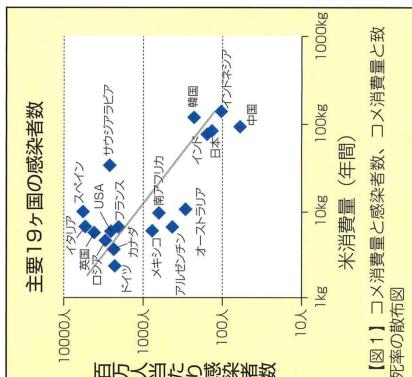
コメの消費量と感染症

毎年冬になると、風邪やインフルエンザなどの流行が世界的に広がります。特に昨年から新型のウイルスが世界的に流行して、今年はいつも以上に感染症対策が重要になります。世界的に広がる新型ウイルスの感染症ですが、国によつて感染者や重傷者の割合、致死率には違いがあります。民族ごとの体质の違いや、気候風土による違いもあると思いますが、食生活の違いもポイントなのではないかといわれています。

実は、主食に小麦を食べている欧米諸国に比べて、米を食べているアジア諸国は、感染者や重傷者の割合や致死率が低くなっているのです。(図1)



また、日本国内でのデータを見ると、年代別の感染者数と、米の消費量というのが比例しているのがわかります。米をあまり食べていない若い世代では感染者の割合が高く、米を多く食べている高齢世代の方が感染者は少なくなっています。(図3) 食事の中でも、大きな割合を占める「主食」に何を食べるかが、栄養状態そして免疫力にかなり影響を与えるようです。



アジア諸国の中でも、米の消費量が年々下がり続けている日本に比べて、米をたくさん食べているベトナムやミャンマーの方が、その成績が良いのです。(図2)

ちなみに、ベトナムやミャンマーの米の消費量は、一人あたり年間200kg以上、タイや中国では100kg程度、日本や韓国では60~70kgです。日本と韓国だけは、アジアの中でもここ50年ほどで消費

類のオリゴ糖になります。これが腸の善玉菌のエネルギーになるのです。善玉菌は腸の中で生きていますから、ごはんを食べることは重要なのです。ごはんをしっかりと食べ、善玉菌を元気にしましょう。

さらに、納豆やぬか漬け、おかか、イカの塩辛など日本の日本古くからある発酵食品と一緒に食べるのが理想的です。「ごはんのおとも」といわれるのは、味の相性がよいというだけではなく、腸内環境を整えて、免疫力をアップさせるためにもベストな組み合わせなのです。

体をだから温めて免疫力アップ

私はよく「妻は冷やし系」、「米は癒し系」と皆様にお伝えしております。暑い夏の季節なら、冷ややそうめんなど冷たい小麦粉の麺で体を涼しくするのもよいのですが、寒い冬の季節には体を芯から温めるものを食べることが重要です。特に主食となる穀物類は、食べる量が多いだけに、何を選ぶかが問題になります。白い炊き立てのごはんに味噌汁の組み合わせは、理想的です。免疫力をアップするといわれているグルカンなどを含む、キノコ類(えのき、なめこ、しいたけ、マイタケなど)を味噌汁の具に入れるのも良いですね。

牛肉や鶏肉など、体を温める性質のあるお肉と一緒に食べられるのもオススメ。牛丼や親子丢なら普段から食べやすいメニューでしょう。豚肉なら体を温める豚肉味と一緒に食べる定番メニュー「豚の生姜焼き」が良いですね。たんぱく質と亜鉛を含む赤身の肉類なら、さらに噛む回数を増やすには、根菜や豆、海藻などの食物繊維の多いおかずを組み合わせるのが、理想的です。きんぴらごぼう、力ボチャの煮つけ、煮豆、ひじきの煮もの、筑前煮など和食では定番の副菜メニューと一緒に食べましょう。

炊き込みご飯や赤飯、おこわも、噛みごたえがあつてあごを良く動かすので、唾液を多く出すために良いでしょう。

また酸味のあるもので唾液の分泌を増やすのもオススメです。梅干、もちく酢、キュウリとかわめの酢の物などを添えて。握り寿司やチラシ寿司など酢飯を食べるのも良いでしょう。

日本人が昔から食べていた和食のメニューは、どれも感染症対策には理想的といふことです。

腸内環境を整える発酵食品と一緒に

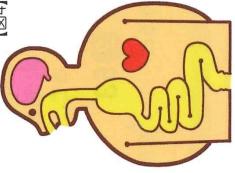
そして免疫力は、腸が70%ですから、直接的に腸内環境を整える食生活が重要です。腸に良い食べ物といえば、ヨーグルト。最近の朝食の定番ですが、体を冷やしやすいので、冷えの気になる方は気がつけましょう。朝よりも、気温の上がった日中に食べるものがオススメです。

ごはんは複合炭水化物といわれ、消化されて二糖

唾液が感染対策の最前線

ワクチンや治療薬などの対応も急がれます、最も重要なことは自分自身の免疫力をアップさせ、感染しない体をつくつておくことです。免疫は「腸が70% : 心が30%」といわれています。腸内環境を整えておくことは、まずはとても大切な組み合わせなのです。

【図4】



口から肛門までの消化吸収

器官を1本の管と考えると、その一番上の入り口は「口(クチ)」です。(図4)

よく噛んで唾液をたっぷり分泌させると、口の中で消化液と食べ物を十分に混ぜ合わさることができるので、その先の胃や腸の負担を軽くすることができます。ごはん食は、パンや麺類に比べて、噛む回数が多く、唾液の分泌を促してくれます。唾液には抗菌作用や殺菌作用もあるので、バイ菌やウイルスが体内に入るのを防いだり、撃退してくれるのです。

さらに噛む回数を増やすには、根菜や豆、海藻などの食物繊維の多いおかずを組み合わせるのが、理想的です。きんぴらごぼう、力ボチャの煮つけ、煮豆、ひじきの煮もの、筑前煮など和食では定番の副菜メニューと一緒に食べましょう。

豚肉なら体を温める豚肉味と一緒に食べる定番メニュー「豚の生姜焼き」が良いですね。たんぱく質と亜鉛を含む赤身の肉類なら、さらに、さらにも免疫力アップに役立つます。

あとでは冬場の定番、鍋物。もつ鍋や味噌煮込み、あさり焼き、おでん、寄せ鍋などは体が芯から温まりますね。お鍋のシメにてごはんを入れて、雑炊にするのも理想的。食材からの栄養と水分をたっぷり含んだごはんは、感染症対策にも役立つでしょう。

美味しいごはんをしつかり食べて、感染症に負けない体をつくりましょう。

【図5】 唐者プロフィール
愛知県県立短期大学卒業 専門: ダイエット、美肌、アンチエイジング。「心」と「体」にまつわる栄養学=ホリスティック、「ヨーレーションセレンペース」にこだわり、自身の20kgのダイエット、損得計算とニキビ改善の体験を通じて、「がんばらなくて、簡単に改善できる」という指導法を開拓。著書「本真改善ダイエット」(マガジンハウス)、「大盛り・豪飲本」「栄養アドバイザー」「池田書店」、「甲斐式若返る食べ方」(マイナビ)他5冊以上。現在、4つのクリニックで栄養指導を行っている。



資料提供: 渡邊昌(一般社団法人メイカルライズ協会理事長、東京慈恵会医科大学客員教授) | 日本の新型コロナ(COVID-19)感染者・死者が少ない理由 | より抜粋