

## 新型コロナウイルス感染の<sup>はてな</sup>？

### II. 免疫力を高める食品は何？ どうして効果があるの？

名古屋女子大学健康科学部 健康栄養学科講師 近藤貴子  
管理栄養士 博士(食品栄養科学) 生化学系科目担当

私たちの体にとって異物である細菌やウイルスなどを排除しようという仕組みを免疫といいます。さまざまな免疫細胞が連携しチームプレーで異物の侵入を防ぎ、また、体内に侵入してしまった異物には攻撃をします。私たちの「腸」には多くの免疫細胞が集中しています。**腸内環境**を整えることで免疫細胞は活性化し、免疫力を高めることにつながります。そこで腸内環境を整える食品を紹介します。

- ① 発酵食品 : ヨーグルト(乳酸菌)、納豆(納豆菌)やビフィズス菌飲料などの善玉菌を食品から摂取し、善玉菌を増加させます。腸内細菌のバランスは、善玉菌が優勢になり良好な腸内環境となります。
- ② オリゴ糖 : 大腸でビフィズス菌など「善玉菌」のエサとなり、善玉菌を増やします。オリゴ糖はバナナや大豆に多く含まれます。特に蒸し大豆に多いですが、発酵した大豆(納豆)には含まれていません。
- ③ 食物繊維 : 海藻やごぼうなどの水溶性食物繊維を含む食品を摂取する善玉菌が酢酸や酪酸(水溶性)などの短鎖脂肪酸を作ります。短鎖脂肪酸は免疫の調節や、腸の粘膜バリア機能に重要な抗体(IgA)を産生することが最近の研究でわかってきています。

健康を維持するためには**バランスの良い食事**をとることが大切です。これを原則として、免疫力を高めるためには、善玉菌を摂り入れて腸内環境を整えましょう。発酵食品やオリゴ糖を含む食品、水溶性食物繊維を含む食品を積極的に摂るように心がけましょう。

#### 【参考出典】

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-05-003.html>

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-03-007.html>