



栄養だより

2023年 1・2月号

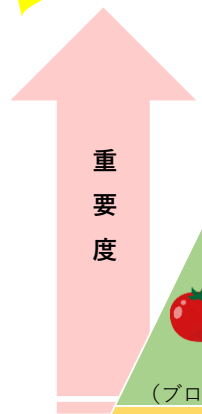
おぐら内科・腎 クリニック

作成/管理栄養士：池田



新年あけましておめでとうございます。感染症予防が大切な昨今、食事から免疫力を高めましょう。

免疫効果の高い食材



アメリカ国立がん研究所は、がん予防効果が期待できる植物性食品を
ピラミッド型=デザイナーフーズピラミッドとしてランキングしています。
これらは**抗酸化作用が強く、免疫力を高める**食材でもあります。

キーワードは「ファイトケミカル」

ファイトケミカルの「ファイト」とは、ギリシャ語で「植物」のことを指します。
植物が紫外線の害や虫などから自らを守るために作り出した物質です。おもに植物の色素や香り成分、アクなどに含まれ、活性酸素から体を守る抗酸化作用を持ちます。
6大栄養素（糖質、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維）以外の「非栄養素」と呼ばれる微量成分で、ポリフェノールやアルカロイド、カロテノイドなどを総称するものです。



冠 1位はんにんにく！

ニンニクに含まれるイオウ化合物の「アリイン」は刻んだりすりおろしたり細胞が壊れると「アリシン」に変化してにんにく独特のにおい成分となります。
アリシンには抗酸化作用、抗菌作用があり、**スライス<みじん切り<すりおろし**の順に多く含まれます。
また、ビタミンB1の吸収を助けて疲労回復に繋がります。豚肉など、ビタミンB1を含む食品と合わせて食べるとより効果的です。

キャベツなどのアブラナ科の野菜

アブラナ科には、「**イソチオシアネート**」という独自の成分を含んでいます。これは、野菜の辛味成分のことで、唯一アブラナ科の野菜にだけ含まれており、ワサビや大根などの辛い野菜ほど多く含まれています。
がん細胞発生の抑制や血栓の予防が期待でき、**野菜の細胞を壊すことで吸収しやすくなる**という特長があります。
アブラナ科野菜を食べる時には、よく噛むことがポイントです。

キノコ類



キノコ類は植物性食品に該当しないため（カビと共に菌類という生物群に含まれる）、デザイナーフーズピラミッドの中にはありませんが、免疫を高める食品として大変有効です。
キノコや酵母に多く含まれる「**β-グルカン**」は多糖類の一種で、食物繊維の仲間です。キノコや酵母などの細胞壁に存在する成分で、摂取しても胃腸で消化・分解されず、腸内の免疫担当細胞に働きかけます。免疫機能をつかさどるマクロファージやナチュラルキラー細胞、白血球のT細胞、B細胞の働きを活性化させる働きがあり、腫瘍抑制効果が認められています。

たとえばピラミッドの頂点にあるにんにくばかりを食べればよいということではなく、さまざまな食品を偏りなくまんべんなく摂ることが大切になります。
いつもの食事から免疫力を高める意識を持ってみましょう。



2023年1月から、管理栄養士が常駐いたします。定期的に皆様のもとへお伺いいたしますので、よろしくお願いいたします。