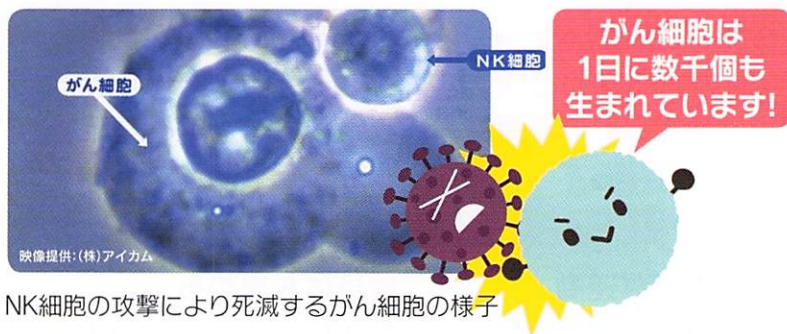


# 免疫とは 『疫から免れる力』

免疫とは、病原菌やがん等から体を守る仕組みのことです。免疫機能が低下すると、健康な体なら寄せつけないような病原体に感染し、病気になってしまうのです。

## 〇〇細胞とは？

生まれながらに備わっているからだを守る仕組みが“自然免疫”です。この免疫細胞のひとつとして、全身をパトロールしながら病原体やウイルス感染細胞、さらにはがん細胞を見つけ攻撃してくれます。別名「生まれながらの殺し屋」と呼ばれています。



## 〇に入る言葉は何でしょう？

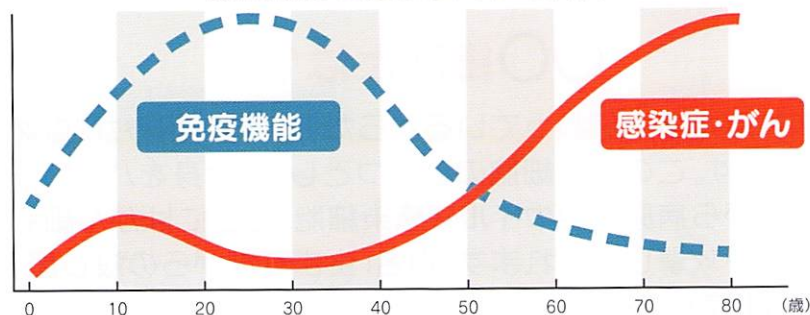
答えは次のページ

## ○に入る言葉は…

# NK

NK細胞の強さのことをNK活性といい、免疫機能のバロメーターのひとつです。(※NKはナチュラルキラーの略です)

### 免疫機能と感染リスクの関係



参考:「からだと免疫のしくみ」日本実業出版社

免疫機能は20歳代をピークに年齢とともに低下していきます。免疫機能が低下すると様々な病気にかかるリスクが増加します。健康であるためには、『免疫機能を整えておくこと』が重要です。

## 免疫機能を整える方法

- 適度な運動
- 身体を温める
- 質の良い睡眠
- ストレスを溜めない
- バランスの良い食事

日ごろの食事も免疫機能に関係してきます。  
ここからは、食事の3つのコツを  
見ていきましょう！



# 免疫機能を高めるコツ① たんぱく質をとろう!

たんぱく質は三大栄養素のひとつで、英語でプロテイン「最も重要なもの」という意味を持ちます。

## 免疫機能との関係

### ● 筋肉を作る成分となる

→ 熱を産み出し、○○を維持するはたらきがあります。

### ● 免疫細胞の材料となる

→ **たんぱく質**を摂ることで、免疫細胞を十分な数作り出すことができます。

## たんぱく質を多く含むおもな食品

豚ロース  
(厚切り1枚:約90g)

20.4g



鮭  
(1切:約80g)

17.8g



納豆  
(1パック)

8.3g



豆腐  
(約100g)

6.6g



卵  
(1個)

6.2g



牛乳  
(200ml)

6.6g



出典：日本食品標準成分表2015年版（七訂）

## ○に入る言葉は何でしょう?

答えは次のページ



## ○に入る言葉は…

# 体温

“**体温が下がると免疫機能も低下する**”と言われており、熱を生み出すことで免疫機能を高めることが期待できます。

(出典: 健やか2012年12月号)

### 体を温める3つの“か”

#### ①加熱して食べる

生野菜や果物は体を冷やします。  
煮る・炒める・蒸すなど、加熱調理した  
暖かいメニューを取り入れましょう。



#### ②辛味をかきせる

辛み成分は血行を促進します。唐辛子や生姜、ねぎ、大根、ニラなどを上手に活用しましょう。



#### ③よく噛んで、腹八分目!

食べ過ぎは血管内にコレステロールが溜まる原因となり、血の巡りを悪くし冷えを招きます。よく噛み腹八分目を心がけましょう!



# 1日どれくらい食べたらいいの？

どのくらい食べればよいか、自分に合った目安量が感覚的にわかる『手ばかり』法を紹介します。

## 目安量は1日あたり『手のひら〇枚分』



### 主菜や副菜の+1品に加えると摂取量アップ!

お浸しやみそ汁に+油揚げ



和え物や混ぜご飯に+じゃこ・桜えび



スープやサラダに+かにかま



パスタや炒め物に+粉チーズ



## 〇に入る言葉は何でしょう？

答えは次のページ

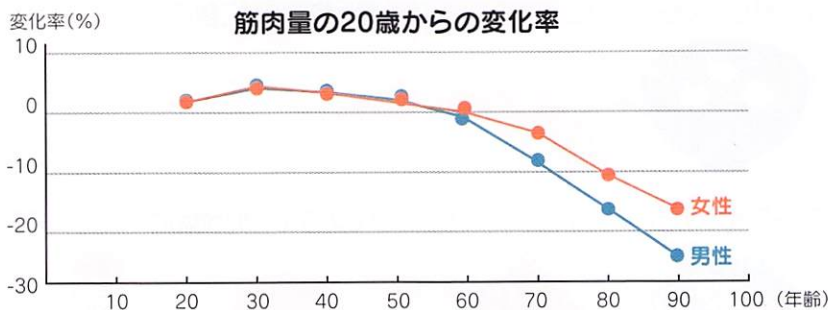
## ○に入る言葉は…

# 3

たんぱく質は、1食あたり『手のひら1枚分』、1日あたり『手のひら3枚分』。厚さも手のひらくらいの厚さ必要となります。食材が偏らないように、さまざまな食品を組み合わせせてとりましょう♪

### 高齢者こそたんぱく質が必要!

高齢者の運動量の低下とたんぱく質不足は、筋肉の衰えに繋がり、寝たきりのリスクを高めます。加齢に伴い、骨格筋量は低下し、60代で加速すると言われています。



出典: 谷本芳美、渡辺美穂、河野令、広田千賀、高崎恭穂、河野公一  
日本人筋肉量の加齢による特徴 日本老年医学会雑誌 2010; 47(1), 52-57

予防のためには習慣的に運動をすること、そして食事で“たんぱく質”を十分な量摂取することが大切です。

