

毎日とりたい 免疫力に必須の食品成分

ビタミンA (β-カロテン)

リンパ球をはじめとする免疫細胞を活性化。皮膚や粘膜を強くし、病原体に対する抵抗力を強化する。β-カロテンは、体内でビタミンAに転換。

豊富に含まれる食材

ニンジン、ホウレンソウ、コマツナ、ミニトマト、ニラ、モロヘイヤ、豚レバー、ウナギ、銀ダラなど

体を傷つける活性酸素を除去する力（抗酸化力）が強く、T細胞などの免疫細胞を活性化。殺菌作用があり、抗ストレスホルモンの合成にも働く。

豊富に含まれる食材

ピーマン、ブロッコリー、芽キャベツ、パセリ、カブ（葉）、カリフラワー、レンコン、柑橘類、柿など

ビタミンC

活性酸素を除去する酵素の構成成分で、体内の有害金属の排出にも働く。亜鉛は、免疫細胞の成熟を促す作用も。

豊富に含まれる食材

亜鉛 カキ、カボチャの種、豚レバー、ゴマ、大豆、アサリ、きな粉など

セレン ウニ、イワシ、カツオ、キンメダイ、コンブ、大豆、ゴマ、米（精白米）など

ビタミンE

高い抗酸化力に加え、T細胞などの免疫細胞の強化に役立つ。免疫反応を抑える物質が作られるのを防ぎ、細胞の老化も予防。

豊富に含まれる食材

ナッツ類（アーモンド、松の実、カボチャの種など）、カボチャ、モロヘイヤ、ツナ缶、植物油、卵黄など

亜鉛・セレン

腸内の善玉菌のエサになり、腸の免疫力アップに貢献。

豊富に含まれる食材

タマネギ、ゴボウ、ニンニク、ハチミツ、きな粉など

乳酸菌

腸の善玉菌を増やし、病原体を食べるマクロファージや顆粒球、がん細胞の増殖を抑えるNK細胞などの免疫細胞を活性化。

豊富に含まれる食材

ヨーグルト、納豆など

オリゴ糖

体の細胞を構成する重要な成分で、不足すると免疫細胞も働きが低下。

豊富に含まれる食材

豚・牛赤身肉、鶏ささみ、アジ、エビ、卵、牛乳、大豆製品など

たんぱく質

腸を元気にする 上野川修一先生の 朝食メニュー

私が毎朝食べている定番のメニューは妻が考案したもので、免疫の働きに必要な食品をいろいろ組み合わせています。主食や主菜をとときき変えて30年以上続けています。

イラスト：内山享子

