

## すこやかエイジング

Vol.8

### 免疫力アップは腸内環境がカギ

免疫とは、外からの病原菌などを排除し健康を維持する仕組みのこと。病気やけがが治りにくい、また疲れや肌荒れが続くなどのトラブルは、免疫力低下が原因かも。免疫をうまく働かせるために、食事にも気を配ってみませんか。

### 免疫細胞の7割は腸に集結

免疫をつかさどっている免疫細胞は、体全体の約7割が腸に集まっています。腸は食べ物を消化・吸収する場所ですが、ウイルスや病原菌などが侵入してくるリスクが高い場所でもあります。そのため免疫細胞が多く存在し、腸の状態を良くすることが免疫力を高めることにもつながります。

健康な体で毎日生き生きと暮らすために。日常生活に取り入れやすい健康づくりのポイントを紹介します。

※すこやかエイジング講座（中級）にも参加しましょう（22ページに関連記事）

問 長寿介護課  
TEL674-7881

#### 今月のガイド

長寿介護課・管理栄養士  
北川麻衣子さん

「食べる人と、作る人と、家計にやさしい料理」がモットーです。不足しがちな栄養素が取れて簡単に作れるレシピを、市ホームページで紹介しています。

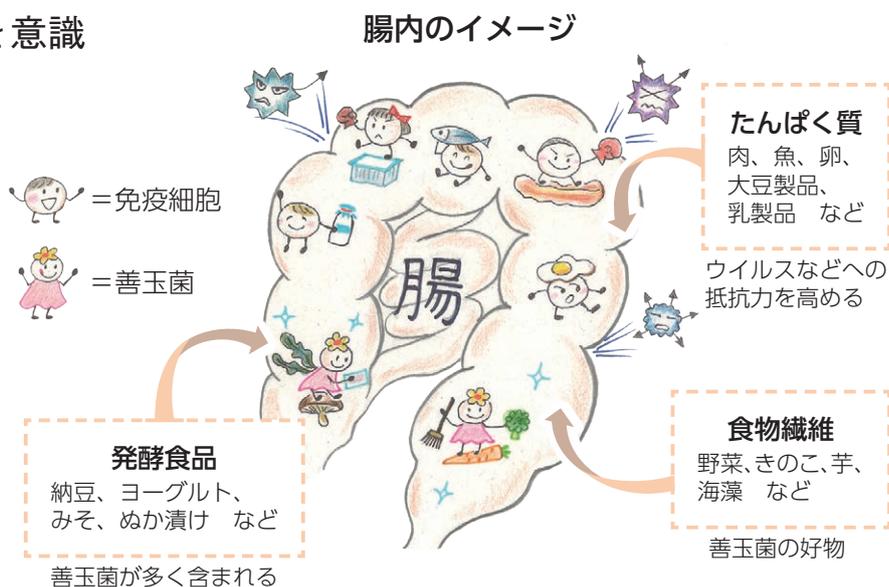


### Check

#### 免疫力が高まる食物を意識

免疫細胞の主成分はたんぱく質。日頃からたんぱく質をしっかり摂取することで免疫細胞も増え、免疫力アップにつながります。

また、その免疫細胞の働きを助けているのが発酵食品に含まれる善玉菌です。食物繊維を餌にして善玉菌が増え、腸内環境が整い、免疫細胞が強くなります。



### Let's Try

#### 免疫力アップに役立つ「めんえき定食」



##### さば缶と豆腐のサラダ

さばと豆腐のWたんぱく質と野菜の食物繊維で栄養が充実

##### 根菜たっぷり豚汁

豚肉、みそ、根菜類で免疫を整える栄養が満点

##### フルーツヨーグルト

ヨーグルトで善玉菌を取り入れます

#### もてたんレシピを公開中

「もっと手軽にたんぱく質」をコンセプトに身近な材料でたんぱく質が取れるレシピを市ホームページで紹介。ケーブルテレビで放送した調理動画も見ることができます。

