

免疫力に関する Q&A～食事編～



Q1 ヨーグルトを食べるなら「朝がいい?」「夜がいい?」

A1 夜が好ましい

解説：人間の体には、朝は排泄、昼は食べたものを消化して栄養を補給する、夜間は吸収するという一定のリズムがあります。

夜遅くに食事をすると太りやすくなるとよく聞きますよね？それはまさにこのリズムに沿って腸が動いているからです。

その中で腸の働きがもっとも活発になるのは 22 時～翌 2 時、「腸のゴールデンタイム」と呼ばれていますが、この時間帯に合わせて腸を整えることが大切で、それを後押しするためには「夕食後のヨーグルト」が効果的です。



Q2 梅干しは「毎日食べる?」

それとも「塩分過剰になるから毎日食べない?」

A2 梅干しは免疫力を上げる力がある。毎日摂りたい食材です。

解説：梅干しは酸味の素となるクエン酸が豊富に含まれています。血液はきれいになってサラサラと流れ、血行が良くなるため免疫細胞も活発化して免疫力が上がります。ほかにも梅干しには殺菌効果や解毒作用、エネルギー代謝を活発にして脂肪の燃焼を助ける働きなど多様にあります。



Q3 おやつ時間に・・・

「ケーキを食べたい」「ケーキはダメだよね？」



A3 ケーキは「全然ダメではない」

乳化剤が使われていないものを選べば大丈夫！

解説：もちろんケーキの食べ過ぎはNGですが、免疫を上げる上ではNGではありません。ケーキの主要材料である卵や牛乳、砂糖、果物にはそれぞれ優れた健康効果があります。ケーキには即効の脳活性効果があるだけではなく、美肌効果や免疫力を向上する働きも期待できます。

ただし注意したいのは「乳化剤」が使われていないかどうかです。乳化剤とは水と油のように混ざりにくい2つの材料を均一に混合するために用いられる”薬剤”のことです。乳化剤を多く摂取しすぎると、免疫細胞が数多く存在する腸が大きなダメージを受けることになります。

乳化剤はプリンやアイス、コーヒー飲料、調味料など身の回りの食べ物に含まれています。購入する際は食品成分表示をチェックし「乳化剤」の入っていないものを選ぶクセを付けましょう。

Q4 「今夜は肉にしよう！」免疫力を上げるなら・・・

「やっぱり牛肉でしょ？」「いやいや豚肉でしょ？」

A4 豚肉に軍配！

解説：肉類の中でも豚肉は免疫力アップに有効な食材です。

その理由は、免疫細胞を作るための良質なたんぱく源であるとともに、免疫細胞の働きを活性化させるビタミンB1やB2も豊富に含まれているからです。

牛肉と比べると、豚肉に含まれるビタミンB群の含有量は約5倍です。ビタミンB群含有量が豊富な豚肉は疲労回復やストレス解消にもおすすめです。また、免疫を上げるためには鶏肉もおすすめです。

