

免疫力を上げるコツ～食生活編～



今回は、食生活で免疫力を上げるコツを5つ教えます！

是非取り入れて、ウイルスに負けない体作りをしていきましょう！



コツ①おろし生姜のチューブを持ち歩こう！

解説：免疫を上げる方法の1つが、体を温めること。生姜の辛味成分であるジンゲロールは血管を拡張させ、血流をよくして体を温める働きがあります。また、同じくショウガオールにも体の内側から発熱させて体温を上げる効果があります。チューブタイプの生姜を持ち歩き、スープや煮込み料理、紅茶に加えて毎日の食事に取り入れましょう。



おろし生姜チューブより生の生姜の方が効果的なので自宅では生の生姜を使用するのがオススメです！

コツ②長生きする人は腹8分目！

解説：コンビニやファーストフードなどでいつでも食事ができる現代は、つい食べ過ぎてしまうことも多く、それが肥満や自律神経の不調を招きます。

脳の満腹中枢は血糖値の上昇を感知して「これ以上食べる必要はない」と体に伝えます。つまり常に満腹であるということは、その分血糖値が上昇している状態ということなのです。

血糖値が高く糖尿病などの生活習慣病があると、免疫機能が十分働かず、免疫力が低下します。食事と食事の間を5時間以上あけ、寝る3時間前には食事を終えるのが免疫力を上げる食事法です。



コツ③定食のご飯は半ライスに！？

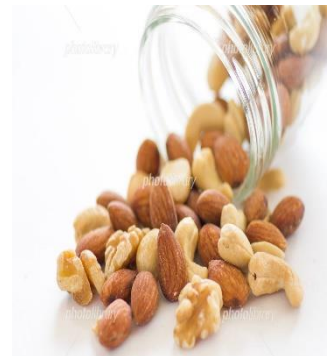
ご飯で満腹になるのは危険です！

解説：ランチにラーメンやコンビニ弁当を食べるよりかは、定食屋で定食を食べた方が健康的なのですが、お店で出されるご飯はお茶碗にたっぷり盛られています。ご飯の食べ過ぎは糖質の摂り過ぎとなります。糖質の摂り過ぎは血糖値の急激な上昇を招き免疫力を低下させます。定食を頼むときはご飯半ライスにすることをオススメします。ご飯が少なくなった分物足りなく感じるかもしれませんが、腹8分目を常に意識しましょう。



コツ④おやつはスナック菓子よりミックスナッツ！

解説：健康のことを考えると間食は控えるべきですが、どうしてもなにか食べたいときはナッツを食べましょう！アーモンドやクルミなどのナッツは脂肪分が50～60%と高脂肪ですが、ナッツに含まれる脂肪は「不飽和脂肪酸」と呼ばれるもので悪玉コレステロールを減らす、生活習慣病の予防などの効果があります。さらに食物繊維やたんぱく質、ビタミン、ミネラルといった栄養素が多く含まれているので、免疫力を高めてくれます。



コツ⑤白米より玄米、雑穀米！

中華麺よりそばで免疫力アップ！

解説：血糖値が高くなると、免疫細胞の動きが低下するため、高血糖状態が続くと感染症にかかりやすくなります。普段の食生活から血糖値を上げない食品を選ぶなどして気を付ける必要があります。血糖値を上げないためには、糖質を摂り過ぎないことが大切です。糖質は白米やパンなどの主食や砂糖などに含まれ、摂り過ぎると肥満や糖尿病の原因になります。摂り過ぎを防ぐために、白米は玄米や雑穀米に中華麺はそばに、フランスパンは食パンになど糖質の少ないものへ置き換えて摂取しましょう。写真は雑穀米のハヤシライスです。是非試してみてください。

