

食事の工夫で免疫力を高める

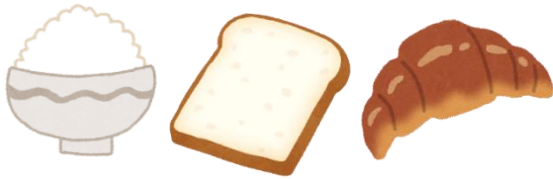
季節の変わり目は寒暖差などで体調管理に苦労されていませんか？
免疫を高める食事の工夫についてご紹介します。

免疫をつける食事のポイント

その1) 過不足無いようエネルギー・たんぱく質をとる

※栄養不足は筋肉量の低下につながります。筋肉は免疫細胞であるリンパ球の増加に関係しています。

*エネルギー;主食(ごはん・パン)



ごはん中茶わん1杯 食パン6枚切1枚、
クロワッサン1個など

*たんぱく質;主菜(肉・魚・卵・大豆製品)



メインおかずを1日2~3品程度

◆砂糖や油、マヨネーズなども活用するとエネルギーアップにつながります。

その2) 抗酸化作用のあるビタミンをとる

免疫細胞の不具合にかかわる「活性酸素」を除去する抗酸化作用があります

ビタミンA

◆鼻・のどなど粘膜強化を助けます



ぎんだら 卵 にんじん ほうれん草 チンゲン菜 トウモロコシ 赤パプリカ うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー 黄パプリカ ゴーヤ トウモロコシ

ビタミンE



油類 ナッツ類

※透析患者さんはこれらの食べ物について以下の性質があることも知っておきましょう

- ◆野菜はカリウムを多く含むものがあります
- ◆魚類やナッツはリンを多く含むものがあります

その3)腸内環境を整える

小腸の状態を良好に保つと腸管免疫の強化につながります。

(1) 腸の善玉菌を増やす食品(乳酸菌や納豆菌の発酵食品)をとり入れる



乳酸発酵食品(みそ・みそ料理・ピクルス・白菜漬けなど)

納豆

乳酸菌飲料

ヨーグルト

※透析患者さんはこれらの食べ物について以下の性質があることも知っておきましょう

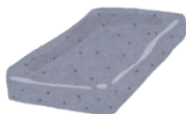
- ◆みそは食塩が多くふくまれています
- ◆漬物は食塩やカリウムが多くふくまれています
- ◆納豆はカリウムが多くふくまれています
- ◆ヨーグルト・乳酸菌飲料は水分とリンがふくまれています

(2) 善玉菌のはたらきをよくする食物繊維やオリゴ糖の多い食品をとり入れる

食物繊維を豊富に含みカリウム含有量が多すぎない食品



きのこ類



こんにゃく



ごぼう



グリーンピース



もずく



オクラ

オリゴ糖を含み、カリウムが少なめの食品

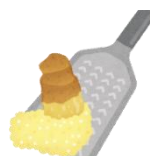


玉葱・オリゴ糖シロップなど

その4) 身体を温める食品をとり入れる

体温の低下はリンパ球の働きを低下させ免疫低下につながります。

トウガラシ・にんにく・しょうが・ねぎなど



良い成分をふくむ食べ物もとり過ぎは逆効果のおそれがあります。
主治医や管理栄養士と相談しながら適度にとりいれましょう。

あわせて適度な運動と十分な睡眠をとり

良好な透析治療と免疫アップにつなげましょう!