

栄養部ニュース 11月号

発行：杏林大学医学部付属病院栄養部 発行日 2024年11月1日 No.24-11

免疫機能を落とさず寒い冬に備えよう

免疫とは体内の備わっている防御システム。体内に入ってきた細菌やウイルス、アレルギー物質、体内変異したがん細胞など自分の体を構成する細胞や物質と異なるものを見つけ排除する体の働きのこと。

免疫機能低下の予防は？

- ・睡眠時間の確保
- ・運動(適正な体重維持)
- ・禁煙
- ・バランスの良い食事にする
- ・よく咀嚼をする
- ・腸内環境を整える食品を摂る



免疫機能の担い手は腸？

免疫細胞の70%は腸に存在しているといわれています。腸の内側には沢山の免疫細胞や抗体(病原菌を体内から排除するために作られる物質)が集まっています。特に小腸の腸壁には免疫機能が集中しています。

腸内細菌が産生する物質？

腸内には約1000種類の細菌が存在しています。腸内細菌が産生(代謝)する物質に「短鎖脂肪酸」があります。短鎖脂肪酸には様々な種類がありますがアレルギーや炎症などの過剰な免疫反応を抑え、腸内の異物侵入を予防する細菌、近年の研究では妊婦の腸内で作られる細菌が将来の子供の肥満にも関わることが分かってきました。

腸内の善玉菌を増やそう

善玉菌のえさとなる食品 **発酵食品**



善玉菌を含む食品(腸内に有用菌を届ける)

食物繊維やオリゴ糖



これらの食品で腸内を酸性に保つと善玉菌の増殖を抑え善玉菌を増やして免疫機能を高めます。

※食事療法中、疾患のある方は医師、栄養士にお尋ねください

11月14日は世界糖尿病デー

糖尿病を世界共通の疾患としてその脅威に対応するため「世界糖尿病デー」が設けられ、2006年に国連で正式認定されました。また11月14日はインスリン発見のバンティングの誕生日にあたり、ブルーは国連や空を表しています。当院でも外来棟のライトアップをしています。一度ご覧ください。



参考：厚生労働省 e-ヘルスネット/<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information>
からだケアナビ：<https://www.karadacare-navi.com/foods/21>

作成：杏林大学医学部付属病院 栄養部 監修：栄養委員会