

平成30年2月28日に

矢板北学校給食共同調理場（矢板中学校内にあります）運営委員会が行われました。

「免疫力を高める食品について」本校学校医の上田医院上田明彦院長先生からお話がありました。

人は細菌やウイルスを体の中に入れないようにしたり増やさないようにしたりするために、せきやくしゃみをして出したり胃酸で死滅させたりします。免疫力の60～70%は腸にあるとも言われているようで、**腸内環境を良好に保つ**ことが大切だそうです。

《腸内細菌を良好に保つもの》

- ・発酵食品（味噌・ヨーグルトなど）
- ・食物繊維
- ・酪酸菌（炎症やアレルギー反応を抑える）
- ・ポリフェノール（炎症を抑える）

《免疫細胞を活性化するもの》

- ・タンパク質
- ・ビタミン A・B
- ・ミネラル（亜鉛・セレン・銅 など）
- ・善玉コレステロール（細胞膜の材料となる）

また、**体温を上げることも大切**だそうです。

体温が1℃上がると免疫力は30%アップし、免疫力がよく働くのは37℃前後だそうです。

《体温を下げない食品》

- ・酢、りんご、あんず、ローヤルゼリー
- ・よもぎ、ふき
- ・うどん、うなぎ、まぐろ、羊肉、牛肉、山芋、しいたけ
- ・ニラ、生姜、コショウ、しそ、みょうが
- ・大麦、イワシ、サバ など

※ 特に生姜は有効だそうですので、手軽な生姜湯にしてみたりいろいろな料理に入れてみたりするのもおすすめです。

毎日の生活の中で

※ **多くの食品を、バランスよく**食べる。

上にあげた食品を、毎日意識して生活するのはなかなか難しいので、まずは好き嫌いなくバランスのよい食事を摂るように心掛けましょう。

※ **運動をして筋肉量を増やす。**

筋肉量が増えることで発熱量が増し、体温が上がります。

※ **ぬるめのお湯（38～40℃）にゆっくり**浸かる。

血流がよくなり、体温が上がります。