

ヘルスリテラシー を高めよう

今日からはじめる!

免疫力
改善習慣

食生活

編

新型コロナウイルスの流行で注目される「免疫力」。免疫力が低いと感染症にかかりやすくなりますが、一方で、免疫力が強すぎると、花粉症などのアレルギーや、体内の組織を攻撃する関節リウマチ、バセドウ病などの原因になります。免疫のバランスを整え、うまく働かせるための生活習慣をご紹介します。

監修

大阪大学免疫学フロンティア研究センター
招へい教授 宮坂 昌之

そもそも免疫とは？

免疫とは、ウイルスや細菌などの異物からからだを守るしくみのこと。「自然免疫」と「獲得免疫」の二段構えになっています。

第1の防御

自然免疫

生まれつき備わっている機能。病原体をすぐに発見し、排除する。皮ふや粘膜も自然免疫の一つ。

病原体を
食べたり
して排除



第2の防御

獲得免疫

自然免疫を突破した病原体を攻撃。会ったことのある病原体を記憶し、2度目以降は前よりも強く働く。

抗体を
使ったり
して排除



こんな食生活に なっていませんか？

栄養バランスが
偏っている

食事が不規則 &
一気に食べる

糖質・脂質の
とりすぎ



食生活の乱れが免疫力も乱す

食生活の乱れにより血液がドロドロになると、免疫に関わる細胞が通る血管、および血管とつながっているリンパ管の流れが悪くなり、免疫力に下記のような悪影響を及ぼします。

【食生活と免疫機能の関係】

食生活の乱れ（糖質・脂質のとりすぎなど）で
血液中の糖・脂肪が増加

細胞が傷つく

血流・リンパの流れが
悪化

自然免疫が異物と判断
して攻撃し、炎症発生

免疫細胞が必要な場所
にすぐにいけず、病原体へ
の対処が遅れる

炎症が続くと、
糖尿病や動脈硬化、がん
などの原因に

からだの
防衛能力が低下

ウイルス等に
感染すると、免疫が
暴走し重症化



免疫力を正常に保つ食生活

●バランスのよい食事をこころがける

食べすぎに気をつけ、糖質（ご飯・パン・めん等）、たんぱく質（魚・肉・豆類）、野菜・果物などをバランスよくとりましょう。

たんぱく質は免疫細胞を作るもと。なお、EPA・DHAなどのオメガ3脂肪酸には、血流をよくするほか、自然免疫の過剰な反応にブレーキをかける効果が。

青魚はEPA・
DHAが豊富



ビタミン・ミネラルは皮ふや粘膜を健康に保ち、防御バリアを丈夫にするのに役立ちます。

●1日3食、規則正しく食事をとる

食事と食事の間が空きすぎたり、一気に食べたりすると、血糖値の急激な変動で血管などが傷つき、炎症が起こる原因に。1日3食決まった時間に、「腹八分」を意識して、ゆっくりよくかんで食べましょう。

ヨーグルトは免疫力改善にいい？

乳酸菌を含むヨーグルトなどは、腸内環境を整えることで、間接的に免疫力を上げる効果があると考えられていますが、これにはかなり個人差があります。特定の食品に頼るのではなく、いろいろな食品をバランスよくとることが大切です。

注意

免疫力をすぐに改善することは難しく、また、遺伝的要素の影響もあるため、個人差もあります。無理に高めようとすると、アレルギーなどが悪化したりすることもあるので、ほどほどに取り組みましょう。