

今こそ知りたい、食事で免疫カアップの秘訣

～冬に備えた、感染症に負けないカラダづくり～

講師：北海道大学 大学院農学研究院 教授

基盤研究部門 生物機能化学分野 食品栄養学研究室 博士(農学) 石塚 敏 氏

「感染しない」ためにしていること

- ・手洗い・マスクの着用
- ・距離を保つ・アルコール消毒

新型コロナウイルス対策
身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った
丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1回	約0.01% (数個)
	2回 繰り返し	約0.0001% (数個)

調査対象：健康科学雑誌、9D-496-900,2008 9-5作図

感染して
しまったら



免疫系が活躍

自分とそれ以外を区別する免疫系が働く

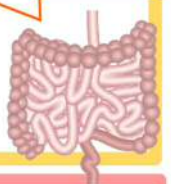
免疫系細胞の種類

T細胞…ウイルスなどに感染した細胞を見つけ、排除する

B細胞…抗体を作る、抗原を捕まえる

免疫系細胞の約半分は消化管(主に腸)に存在!

働きを保つためには、**ビタミン・ミネラル**たんぱく質そして、**エネルギー**が必要。腸内細菌もかかわる。



免疫系細胞の働きを保つために大切な栄養

栄養素名	主なはたらき	多く含まれている食品
ビタミンA	皮膚や粘膜にある細胞を作るのに必要	緑黄色野菜、レバー
ビタミンD	抗体を作る	魚、きのこ
ビタミンE	抗酸化作用	かぼちゃ、ナッツ
ビタミンC	抗酸化作用	野菜、果物
ビタミンB12	血球細胞の合成	貝類、レバー
葉酸	DNA・たんぱく質合成	豆類、緑黄色野菜
亜鉛	免疫系細胞による感染細胞や外来抗原の処理	魚介類、豆類

*その他「発酵食品(納豆・味噌・ヨーグルト・チーズなど)」を取り入れると、感染を防ぎ、自分を守ることに役立つ可能性がある。

だったら、手軽に摂れる
サプリメントにしよう!

特定のサプリメントだけ摂ると他の栄養が不足し、栄養の偏りが起こることがある



1日3食、**主食・主菜・副菜**を基本にバランスよく食べると必要な栄養がまんべんなく摂れる

ウイルス感染に対する、免疫機能を保つためには・・・

美味しく食べて、楽しく動く。「偏りのない食事」が何よりのサプリメント