

コロナ疲れを 乗り越えよう！ 《栄養編》



2020年4月18日 オンラインいきいき健康サロン

管理栄養士 小椎尾 真衣

mai.restout@gmail.com

今日の メニュー

1. 免疫システムと免疫力について
2. 栄養面から考える免疫システム強化方法
3. 日々の食事の一工夫

理論編

実践編

免疫力は
食事で
上がる？

コロナウイルスは食事で予防できる？

➡ 食事での予防は不可能

コロナウイルス予防の大原則

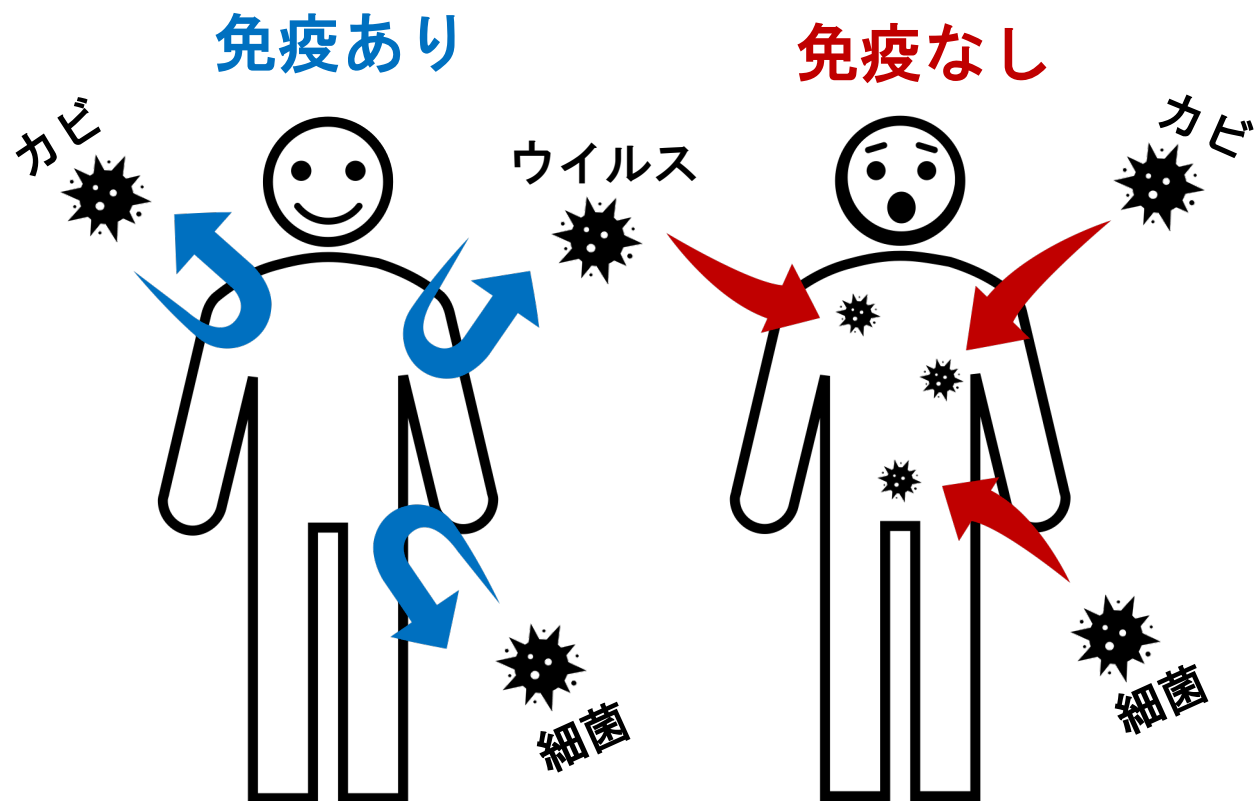
- ❖ 外出を控える、なるべく人に会わない、どうしても会う時には距離をとる
- ❖ こまめな手洗い（石鹸またはアルコール）



食事（栄養）が果たす役割

免疫システムが正常に機能するための
予防的な役割

免疫 システムについて



免疫システム (白血球の免疫細胞)

1. 病原体を食べる
2. 抗体を作る
3. 感染細胞を殺す

免疫力低下要因

- ✓ 疲れ
- ✓ ストレス
- ✓ 栄養状態

免疫力と
食事の
密接な関係

免疫システムを正常に機能させるために...

❖ 摂取エネルギー

❖ 栄養素

➤ タンパク質

➤ 脂質（n-3系脂肪酸）

➤ 食物繊維

➤ ビタミン類（A, B群, C, D, E）

➤ ミネラル類（鉄・亜鉛・銅・セレン）

❖ 乳酸菌および発酵食品

免疫力 低下要因

❖ 摂取エネルギーとタンパク質

- 痩せ：エネルギー・タンパク質欠乏症（PEM）による低栄養状態、筋力低下
- 肥満：生活習慣病などの基礎疾患

痩せでも肥満でも感染・重症化リスク ↑

食事からの
免疫システム
強化

❖ ビタミン

➤ ビタミン：各種代謝の補酵素としての働き
欠乏により免疫能を担う細胞の機能低下

❖ A (β-カロチン)

→ 白血球の増殖促進による免疫力向上、
活性酸素の消去作業（抗酸化作用）

❖ B群

B₆ → 抗酸化作用、免疫応答関与

B₉（葉酸） → 免疫システム強化

❖ C → 抗酸化作用、免疫能強化

❖ D → カルシウム吸収促進、免疫細胞活性化

❖ E → 細胞膜保護、抗酸化作用

食事からの
免疫システム強化

❖ ミネラル（鉄・亜鉛・銅・セレン）

➤ ミネラル：欠乏により免疫担当臓器である胸腺の形成不全や抗体となる免疫グロブリンのレベル低下

	主な働き	多く含まれる食品
鉄	血液中の酸素運搬	レバー・赤身肉・卵黄・ハーブ類・レンズ豆、海藻...
亜鉛	細胞の再生・瘢痕化・免疫に関与する酵素の活性化、抗酸化作用	牡蠣・牛肉・チーズ・肉加工品（Charcuterie）...
銅	免疫細胞エネルギー代謝に関与する酵素の構成、鉄の働きを助ける	レバー、シリアル、イカ類、甲殻類...
セレン	抗酸化酵素の必須成分、免疫反応への関与	マグロ、鰹節、昆布、内臓肉、卵黄、ナッツ類...

食事からの
免疫システム強化

❖ n-3（オメガ3）脂肪酸

欠乏による炎症促進

生活習慣病の予防効果

（血中中性脂肪値の低下、不整脈の発生防止、血管内皮細胞の機能改善、血栓生成防止作用）

❖ 食物繊維

血中コレステロール値、血糖値を下げる
腸内善玉細菌増加を助長

食事からの
免疫システム強化

❖ 乳酸菌および発酵食品

腸内環境を整える

悪玉菌の増殖抑制

腸の運動能力向上

食中毒菌や病原菌による感染の予防

免疫力を向上

発がん性をもつ腐敗産物の産生を抑制



免疫力を
上げる
食生活

食事の量より質を重視

NG食品はなし
大切なのは量と頻度

発酵食品の積極的利用

乾燥豆類・雑穀・缶詰・
冷凍野菜・常備菜の活用

正しい情報
Ciqua (Fr)
食品成分データベース (Jp)

日々の食事
の一工夫

炭水化物（糖質）に偏らないために...



乾燥豆類・雑穀の有効活用①



- ❖ 雑穀サラダ
- ❖ パスタやお米などに混ぜる
- ❖ （ミート）ソースに混ぜる
- ❖ スープに入れる
（食べるスープ）



- ✓ 食物繊維
- ✓ タンパク質
- ✓ 鉄（レンズ豆）

日々の食事
の一工夫

炭水化物（糖質）に偏らないために...



乾燥豆類・雑穀の有効活用②



- ❖ キヌアサラダ
- ❖ キヌアチャーハン
- ❖ スープに入れる
- ❖ 肉団子に混ぜる



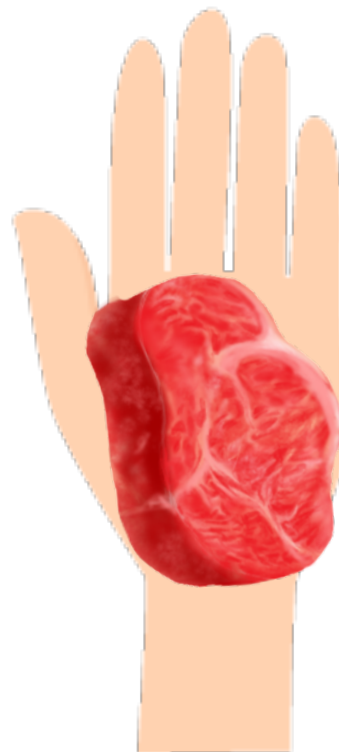
- ✓ ミネラル（鉄・銅・亜鉛）
- ✓ ビタミンB群
- ✓ 食物繊維
- ✓ カルシウム

炭水化物（糖質）に偏らないために...

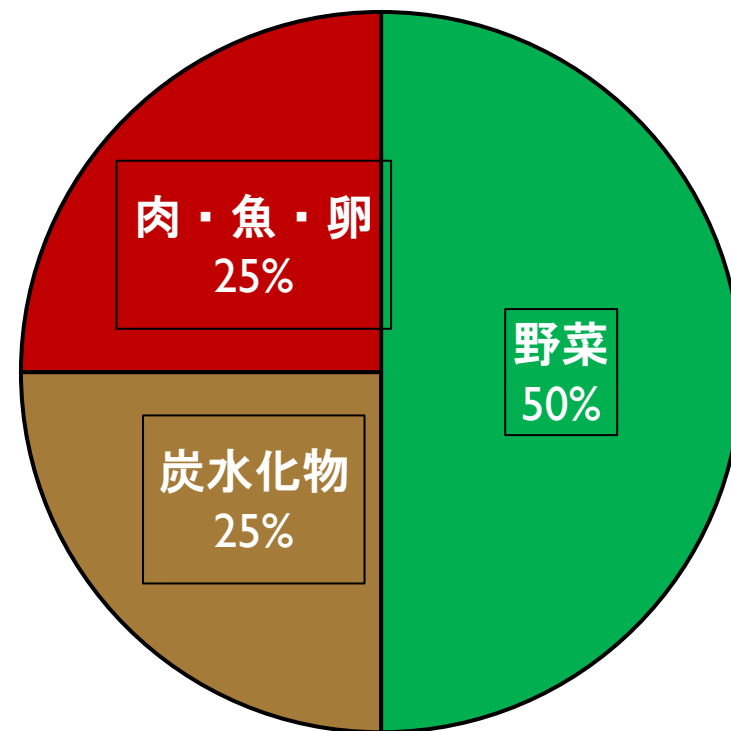


食事バランス

日々の食事
の一工夫



肉・魚



ワンプレートの割合

質の良い油を取るために...



n-3（オメガ3）系脂肪酸

日々の食事
の一工夫

α-リノレン酸	EPA / DHA※
✓ 亜麻油 (Lin)	✓ サバ
✓ クルミ油	✓ イワシ
✓ 菜種油 (Colza)	✓ ニシン
✓ 大豆油 etc...	✓ 鮭 etc...

加熱に弱い
そのまま使用

小瓶推奨
冷暗所保存

缶詰・瓶詰めを
有効活用

※ EPA: エイコサペンタエン酸
DHA: ドコサヘキサエン酸



Grillées
(焼き)
↓
オイル
不使用

日々の食事
の一工夫

ビタミン・食物繊維を取るために...



意識して野菜を多めに摂取

- ❖ 旬を知る
- ❖ 冷凍・缶詰の野菜を活用
- ❖ 常備菜を作り置き



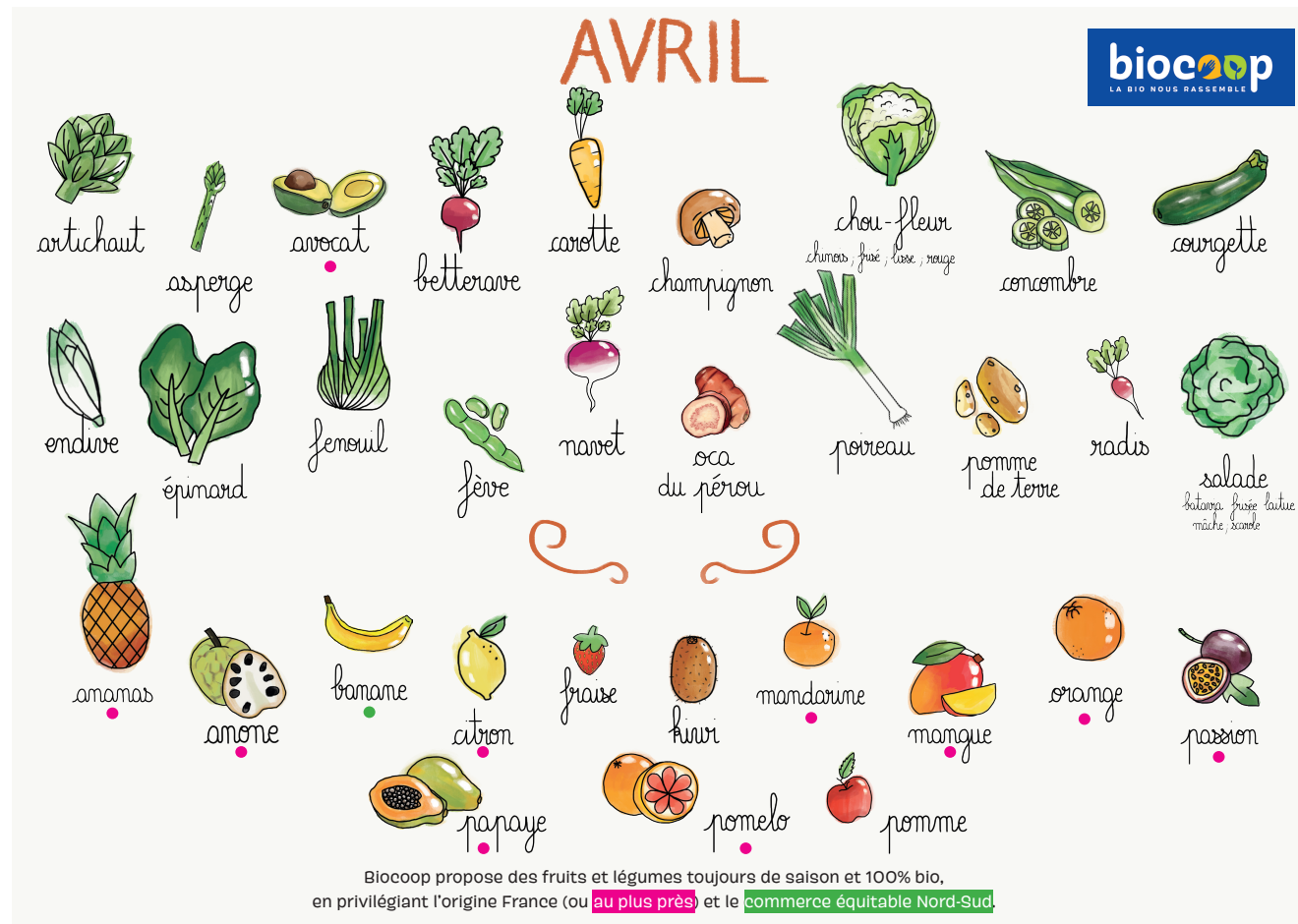
- ✓ 消化のお手伝い
- ✓ ビタミン源
- ✓ 脂質・糖・ナトリウムなどを吸着して身体の外に排出

日々の食事
の一工夫

ビタミン・食物繊維を取るために...



意識して野菜を多めに摂取



日々の食事
の一工夫

ビタミン・食物繊維を取るために...



意識して野菜を多めに摂取



❖常備菜アイディア①: Fenouil

フヌイユ（ウイキョウ）のサラダ



- ✓ ビタミンB₉、カリウム、銅
- ✓ 消化のお手伝い

1. 薄くスライスし、塩で揉む（卵2個大+2つまみ）
2. 出てきた水分を絞る



+ ドライトマト&バルサミコ酢+オリーブ油
+ ひよこ豆&りんご酢&クミン+菜種油

日々の食事
の一工夫

ビタミン・食物繊維を取るために...



意識して野菜を多めに摂取

❖常備菜アイディア② : Navet jaune

黄カブのサラダ



✓ ビタミンC

✓ 食物繊維

Ⅰ. 千切りにする

+ 粒マスタード + バルサミコ酢 + オリーブオイル
+ リンゴ酢 + 塩 + 砂糖



日々の食事
の一工夫

ビタミン・食物繊維を取るために...



意識して野菜を多めに摂取

❖ 常備菜アイディア③：色々なサラダ

普段より多めに作り、数種類を常備する
(5日間くらいは日持ちします)

- ❖ 人参のサラダ (Carottes râpées)
- ❖ セロリ (茎) のサラダ
- ❖ ラディッシュの甘酢漬け
- ❖ 雑穀のサラダ
- ❖ 菊芋のサラダ

日々の食事
の一工夫

ミネラルを取るために...



スパイス・ハーブ類の有効活用



✓抗酸化作用、殺菌作用

✓消化を助ける

✓塩分を減らせる

❖生姜・ニンニク

❖クミン → サラダなど

❖ターメリック (Curcuma) → クレオール料理



❖ディル (Aneth) → 魚料理など

❖タイム、オレガノ、ローリエ、セージ、
ローズマリー、バジル、エストラゴン、
コリアンダー、バジル、シナモン、カル
ダモン、クローブ...

日々の食事
の一工夫

腸内環境を整えるために...



発酵食品の利用

- ❖ 味噌、醤油、納豆、麴
- ❖ ヨーグルト、チーズ
- ❖ 無添加の漬物、キムチ、糠漬け
- ❖ シュークルートの発酵キャベツ

?

1. キャベツの外側を2枚剥がして流水でよく洗う。
2. キャベツを千切りにする
3. キャベツの量の1%の塩（Gros sel gris）でよく揉む
4. しんなりしたら煮沸消毒済みの清潔な瓶に入れ約1週間常温保存

⚠️ ボツリヌス菌による食中毒には十分ご注意ください

⚠️ 1日2L以上の水分、適度な運動（室内でも）も忘れずに！

日々の食事
の一工夫

ちょっとお疲れの方へ...



色々なアイデア

- ❖ 市販のピザ＋野菜
- ❖ 市販のニンジンサラダ＋ひよこ豆缶＋クミン
- ❖ ミネストローネ系の具沢山スープ＋麺
- ❖ 乾麺＋肉＋野菜多め＋塩麴→焼きソバ
- ❖ 具沢山のスープ（コンソメベース）
 - 2日目：＋トマト缶 でトマト味
 - 3日目：＋カレー粉でカレー味
- ❖ ハーブティー（Digestion）
- ❖ オメガ3・ミネラル豊富なナッツ類（1つかみ程度）



サプリメントなどは、栄養素の過剰摂取のリスクあり。
できるだけ食品からの摂取を心がけましょう。

いつも、おいしいごはんをありがとう

