

# 給食だより

第1号  
令和2年度2学期  
作成／瀬戸市栄養教諭・学校栄養職員  
発行／瀬戸市学校教育課 学校給食係  
(給食センター)

## ウイルスに負けない体づくり

新型コロナウイルス感染症が世界中で流行しています。ウイルスの感染防止には、3つの密（密閉、密集、密接）を避けることや、十分な手洗い、マスクの着用が推奨されています。感染予防対策の徹底に加え、ウイルス等の感染から体を守るためには食事が欠かせません。この機会に食事の内容を見直し、免疫力を高めてウイルスに負けない強い体をつくりましょう。

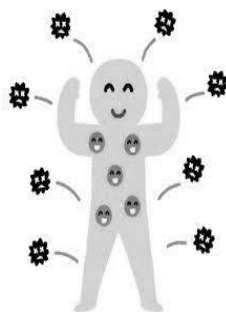
### 免疫とは

「免疫」とは、免疫細胞が病原体など自分以外のものを排除する反応のことです。この仕組みによって私たちは自分の体を守っています。

免疫には大きく分けて「自然免疫」と「獲得免疫」の2つがあります。

「自然免疫」は免疫細胞が病原体に出会うとすぐ反応がおき、病気の症状を軽くしたり治りやすくしたりします。

「獲得免疫」は初めて出会う病原体への反応には時間がかかりますが、病原体の情報を記憶することができるため、2度目に出会う病原体にはすばやく強く反応し、病気を防ぐことができます。予防接種のワクチンはこの獲得免疫の働きを利用したものです。



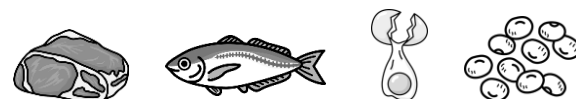
### 免疫力を高めるために必要な栄養素

免疫の仕組みには、多くの種類の栄養素がさまざまな形で関わっていることが分かっています。

#### <たんぱく質>

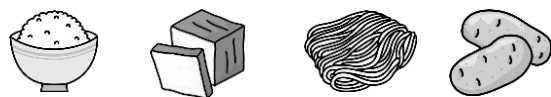
免疫は免疫細胞が起こす反応です。細胞の主要な成分はたんぱく質です。

肉、魚、卵、乳類、大豆などの良質なたんぱく質を摂取することで、免疫細胞が活性化し、免疫力の向上につながります。



#### <炭水化物>

免疫を司る白血球の仲間である免疫細胞が、血流にのって体のすみずみまで巡ることで免疫力が発揮されます。効率よく全身に血液を送るためには、体温を保ち、血流をよくする必要があります。体温を保つために、エネルギー源になるごはん、パン、めん、いも類などの炭水化物を適度にとることが大切です。



#### <ビタミン類>

ビタミンは、免疫力を高めるために欠かせない栄養素です。

- ・ビタミンA…体内の粘膜を正常に保つ力があり、皮膚や鼻・のどの粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぎます。
- ・ビタミンC…免疫細胞の働きを強化し、ウイルスに対する免疫力を高めます。
- ・ビタミンE…血流をよくし、免疫細胞を活性化します。

→ これらのビタミンには、さまざまな病気の原因となる活性酸素を抑制する作用があり、体の抵抗力を高めることにもつながります。



### 乳酸菌で腸内免疫を活性化する

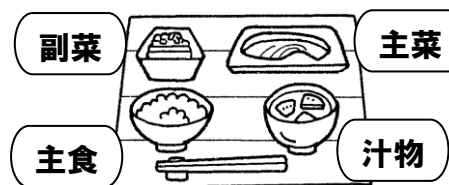
腸には免疫細胞の60～70%が存在し、体全体の免疫機能を支えています。腸内には約1000種類の腸内細菌が共生し、免疫細胞と常に情報交換をしています。

最近の研究では、乳酸菌を含む食品を食べると、乳酸菌の代謝物などが腸の壁の中に取り込まれ、腸に存在する免疫細胞を活性化することが分かってきました。バランスよく栄養素をとり、加えて乳酸菌を継続的に摂取することで全身の免疫力を高める効果が期待できます。



## バランスのよい食事＋乳酸菌で免疫力を高めましょう

特定の食品だけを食べるのではなく、いろいろな食品を組み合わせた栄養バランスのよい食事をとることが、免疫力を高めるカギです。主食、主菜、副菜、汁物などを組み合わせると食品の数が増え、自然と栄養バランスが整った食事になります。



主食…ごはん、パン、めん類など炭水化物を多く含む食品  
主菜…肉、魚、卵、大豆・大豆製品などたんぱく質を多く含むおかず  
副菜…野菜、海藻などを主にしたおかず  
汁物…汁物やスープ

### ＋ 乳酸菌



バランスのよい食事に、乳酸菌をプラスしましょう。

乳酸菌は、ヨーグルトやチーズなどの乳製品や、みそ、漬物（ぬか漬け）などの発酵食品にたくさん含まれています。