

食事で免疫を上げるとは？

日本では古くから「医食同源」という言葉が伝えられてきました。それは日常的に食べ合わせであったり、習慣として人々の生活に定着しています。例えば、土用の丑の日にうなぎを食べるなど、暑い日々に体力が衰えがちなところで、精のつくものを食べようというようなことであったり、体が冷えがちな冬に鍋料理をたべて体の中から温める、風邪が流行る季節にビタミンCの豊富な柑橘類が食卓に並ぶなど、意外と私達は自然と無意識に「医食同源」を実行していると思います。日本においては特にメディアが体に良い食べ物を取り上げ、それが社会現象になることもあります。市場からある一つの食品が品薄になるような現象は、それだけ食べ物に関する情報を実行しようという人々が多い証明でもあります。

さて、前置きが長くなりましたが、免疫を上げる食べ物とは何かということです。免疫システムについて、生化学、医学的な説明は専門家の方々におまかせするとして、私は日常的にどのようなことが個人でできるかということをお話して行きたいと思います。

まずは、基本となる食生活の指針(文部省、厚生省、農林水産省による)

食生活の指針

1. 食事を楽しみましょう
2. 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
3. 適度な運動とバランスの良い食事で、適正な体重の維持を
4. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
5. ごはんなどの穀類をしっかり
6. 野菜・果物、乳製品、豆類、魚なども組み合わせて
7. 食塩は控えめに、脂肪は質と量をかんがえて
8. 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を
9. 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を
10. 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう

以上が食を考える上で基本となる指針です。基本的なことがすべて書かれているので、この10項目をしっかり身につけることが推奨されます。ただ、食というのはとても個人的なものです。ベジタリアンに、肉や魚を食べましょうと言っても意味はありません。一人ひとりが自分の「食」を考える必要があります。免疫力というのはストレスともとても関係が深いですので、食事がストレスにならないように自分自身の「食」を理解することが、免疫力を上げる第一歩になります。

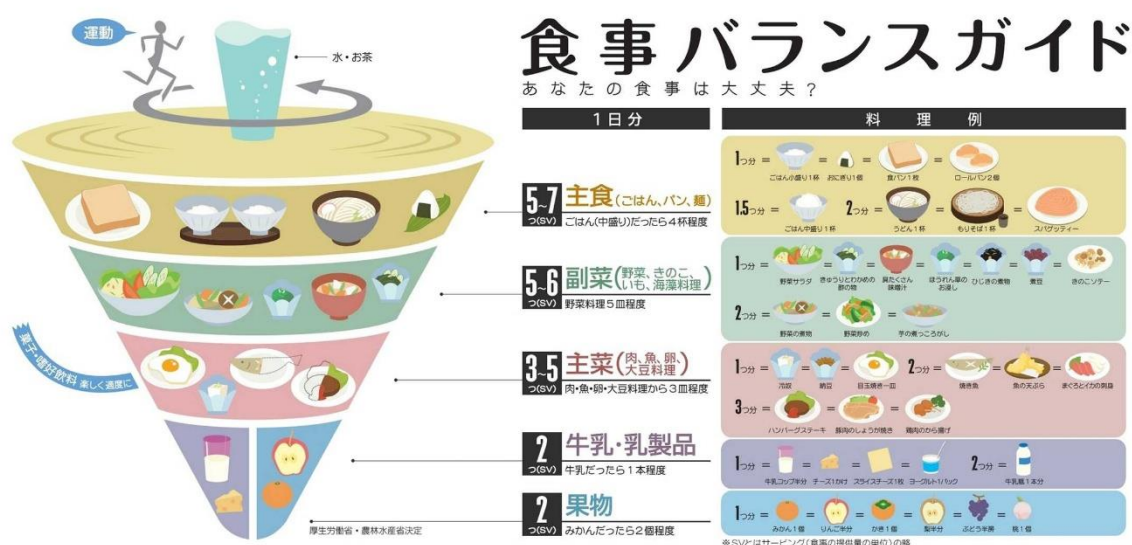
それでは何をどれだけ食べましょうか？

それを知るには栄養学の基礎である栄養ガイドラインを見てみるのが良いと思います。

まずは日本の厚生労働省・農林水産省が発行しているものです。

コマイラストになっています。日本人の食生活をベースに考えられているのでとても参考になります。イラストもわかりやすいです。

次にドイツの栄養ピラミッドを見てみましょう。



こちらは Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung が出しているものです。ピラミッド型です。こちらでも大まかな分類になっていてわかりやすいです。



このように、大体どのような物をどの割合でどれだけ食べたらよいかというのを表したものが栄養ガイドライン、栄養ピラミッドです。

この2つを比較してわかることは、食文化による違いがあるということです。不足しがちなものに光をあて、意識をそちらに持っていくという指導的な意味もあります。

日本のガイドラインは主食、主菜、副菜という食文化に則った分類になっているのに比べ、ドイツは多文化社会という現状を考慮してか食材で分けられています。不足しがちな野菜・果物摂取を奨励している意図も見えます。また嗜好品の甘味がしっかりピラミッドに入っています。

さて、在外生活をしている私達にとって、これらの基本情報を押さえながら実現していくにはどうしたら良いでしょうか？ 日本式をベースに考えるのも、ドイツ式を選択するのも自分の生活に合う方を取り入れていいと思います。

さて、私が本日お話ししたいテーマは食を通じて免疫力を上げるということです。今までお話したように、バランスの良い食事というのが一番大切ですが、免疫力を上げる手助けをしてくれる食品がたくさんあります。日本では食事療法の本やダイエット本がたくさん出版され、テレビ番組などでも食に関する情報は流されていますので、みなさんもきっといろいろな情報をお持ちだと思います。その知識を生活に活かすことが大切です。

「免疫を上げる食材」と日本語でインターネット検索すると、様々な食材が出てきます。

例えば

海藻類、根菜類（食物繊維を多く含む食品）

納豆、キムチ、甘酒、チーズ（発酵食品）

スーパーフードと呼ばれる食品（ビタミン、ミネラル、ファイトケミカル(フィトケミカル)を含む食品)

食物繊維は人の消化酵素によって消化されない食物中の難消化成分の総称。と定義されます。コレステロールの吸収抑制や象徴での糖の吸収を緩やかにして血糖の上昇を抑えることが期待される水溶性食物繊維と、腸内の悪性物質を吸着して腸内のお掃除をする不溶性植物繊維に大別されます。

乳酸菌を含む発酵食品は腸内フローラを整え、腸内にいる悪玉菌が増えにくい環境を作ります。最近の研究では腸内フローラが免疫力に大きく貢献していることが示されています。

ファイトケミカルと言われるものはいわゆる栄養素ではありませんが、食物に含まれる健康促進に役立つと期待されている成分。ファイトケミカルは野菜の色や香り、味の成分などで現在の研究では約一万種以上あるといわれています、よく知られているのは、抗酸化力を持つ成分で、緑茶のカテキン、トマトのリコピンなどです。もともと植物が自身を天敵から守るために持っている成分なのです。

ドイツで免疫力を上げる食品と検索しても基本的には同じような食品が出てきます。

つまり、免疫力を上げる食品を選ぶうえでキーポイントとなるのは

食物繊維

乳酸菌

色、香りのある植物性食品 などを選ぶということです。

WHO(世界保健機構東地中海事務局)がコロナ禍における成人向け栄養指針をホームページに以下 6 項目を挙げています。。

1. 新鮮な、加工していない食品を毎日食べる。

2. 水分補給

3. 脂肪・油類は適量食べる。

4. 塩分・糖분을減らす。

5. 外食を避ける

6. メンタルヘルスのサポート

1. 新鮮な、加工していない食品を毎日食べる。

果物、野菜、豆類、ナッツ類、全粒穀物、イモ類、動物性食品の摂取。

それによると 2 カップの果物(4SV)、2.5 カップの野菜(5SV)、180gの穀物、160g の肉または豆類(赤身の肉は週 1, 2 回、鳥類は週 2, 3 回)

ビタミンを失わないように加熱しすぎないようにする。

2. 水分補給

十分な水分摂取。一日 8-10 カップ

3. 脂肪・油類は適量食べる。

脂肪は不飽和脂肪酸脂肪を。オリーブオイル、アボカド、魚類、ナッツ類、大豆など

魚類、脂肪の少ない鶏肉などの白身の肉類

加工肉を避ける

牛乳、乳製品は低脂肪のものを選ぶ。

4. 塩分・糖분을減らす。

間食には生の野菜、果物を。糖分、塩分の多い間食を避ける。

保存食野菜、缶詰や乾物を使うときは塩分や糖分を含まないものを選ぶ。

5. 外食を避ける

6. メンタルヘルスのサポート

どのような食材を選ぶかということはわかりました。では、どのように食べるかということです。

お料理の好きな人はいろいろと試して、試行錯誤するのも楽しいでしょう。

ただ、料理なんかしたくないという方にご提案させていただくと、私は食事パターンを習慣化するというのもアイデアの一つだと思います。例えば、ドイツ在住であれば、食物繊維に富んだミューズリー類、全粒粉を

使ったパン類、ヨーグルト、フレッシュチーズ、ベリー類などを好みに応じてということです。ドイツの食文化では朝食と夕食はパン食が中心で、パターン化はしやすいのです。ちなみに私の勤務先老人介護施設でも、ドイツの食文化を継承して、朝、夕食はカルテスエッセンです。野菜不足かな？と感じることもあります。居住者の方々にはなるべく、全粒粉パンや果物を勧めるようにしています。

在外で日本食を作るのは、実験的な楽しみもあります。青空市場を覗いて、日本ではなかなか見ないお野菜に出会ったり、最近ドイツでも流行しているエキゾチックな食材に出会ったり。例えば、ゴマのペーストは中近東などでもよく食べられる食材であり、栄養的にも注目されているので、ドイツのオーガニックスーパーマーケットやリフォームハウスなどでも扱っていますし、その代替商品にもなりうる、アーモンドペーストやピーナッツペーストなどもあります。それを胡麻和えの要領で使ってみたり、ゴマ豆腐ならぬ、アーモンド豆腐を作ってみたり。外国産の雑穀類、例えばキノア、チアシード、アマランサスなどもスーパーフードとして注目されて、簡単に入手できるようになりました。これらは食物繊維に富み、ファイトケミカルも含みます。

ちなみに私はキノアを白米と混ぜて炊いていただいたりもします。キノアはお米と炊くと、小豆と同じような香りがし、おいしくいただけます。（一合のお米に大匙1のキノアを混ぜて炊きます。）

竹の会には、お食事会というグループがあります。パンデミック前は現地で材料を調達し、一緒に日本食を作りいただく会をしていました。その会では伝統的な日本食を作ることもありましたが、現地の材料でご提案的なお料理を作ることもありました。

パンデミックでグループ活動が制限されてからは、SNS を使っての情報交換をしたりして、食を通じてつながっています。ご自身の興味のあることで人と繋がりを持つことも、大切なことです。

ご興味がある方は是非とも竹の会にお問い合わせくださいませ。