がんサロン：免疫力UPの食事とは

名張市立病院
がん病態栄養専門管理栄養士
石田聰子



【サンSUN・サロン】
R8年9月30日



今日のテーマは、免疫力UPの食事

今日のお話



①免疫ってなに？

②腸が喜ぶ食品はなに？
　免疫ケア食品ってどんなもの？
　腸内細菌を育てる食品と栄養

③免疫力を高めるための「食べ方」
　の工夫

①免疫ってなに・・？



免疫とは、細菌やウイルスなどの病原体から
私達の体を守る防御システム

この免疫システムを担う免疫細胞の
およそ7割は腸に存在する



腸は人体最大の免疫器官

免疫力UPの食べ物＝腸が喜ぶ食べ物

↓

腸内環境を整える



腸活！



腸が喜ぶ食べ物、思い描くものは・・







?



今、免疫ケア食品がいっぱい売っています



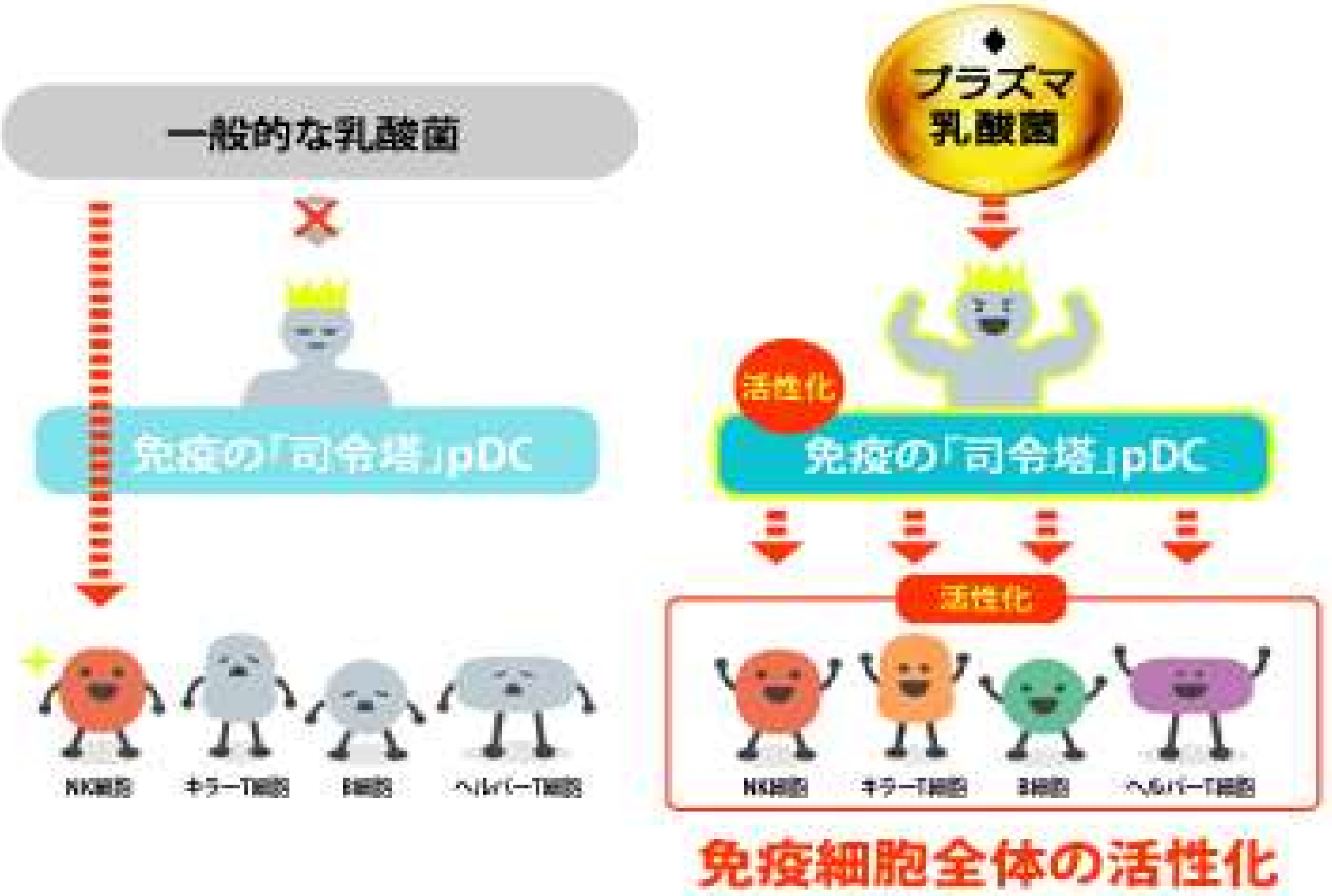




②腸が喜ぶ食品ってなに？
免疫ケア食品ってどんなもの？



プラズマ乳酸菌は免疫細胞の司令塔

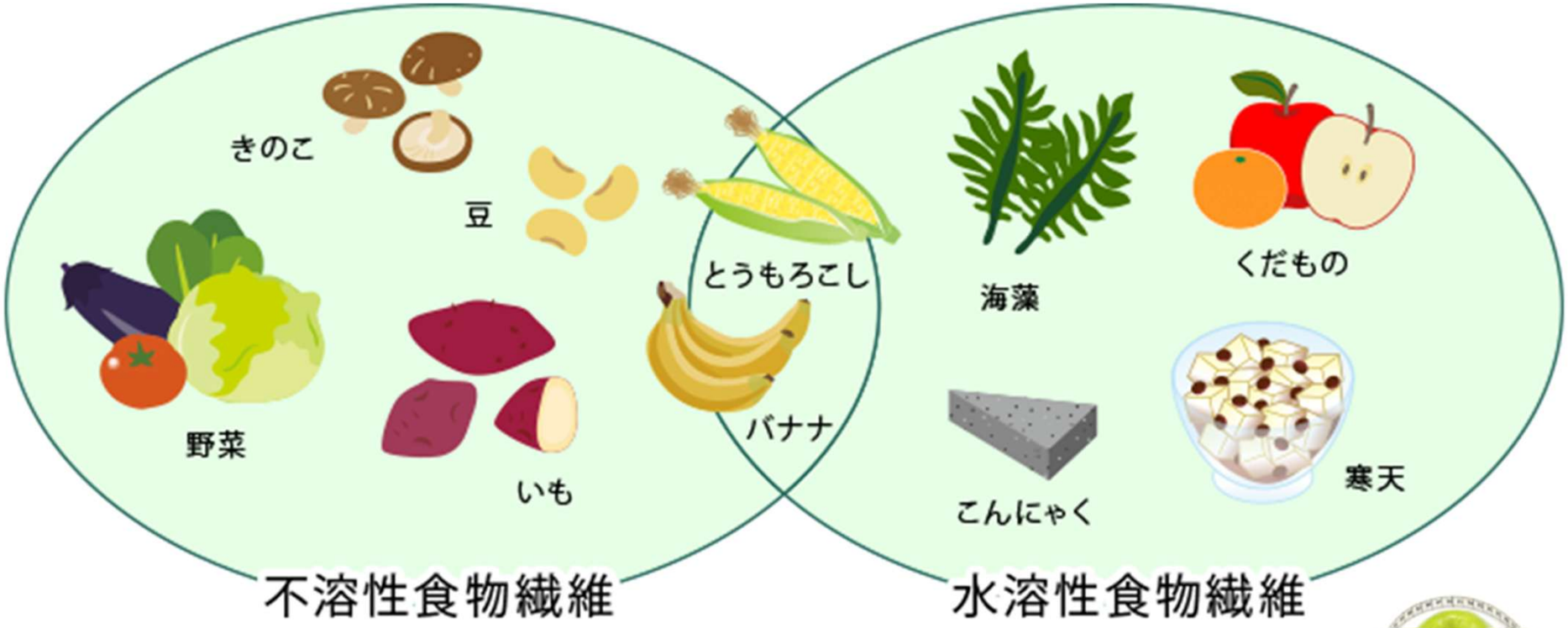


②腸内細菌を育てる食品と栄養



腸内細菌を育てる食べ物と栄養①

・食物繊維・・善玉菌は食物繊維をエサにして、短鎖脂肪酸という腸内バリアを高めたり、免疫UPする物質を作る。





腸内細菌を育てる食べ物と栄養②

・発酵食品・・ヨーグルト、納豆、みそなど

乳酸菌、麹菌、納豆菌、麹菌、酢酸菌などの様々な「善玉菌」が含まれています。

・オリゴ糖・・腸内で主に善玉菌のビフィズス菌、乳酸菌のエサになり腸内環境の改善に役立つ。

過剰摂取はおなかが緩くなるため注意。

＜オリゴ糖を多く含む食品＞

ヤーコン、ゴボウ、玉ねぎ、ねぎ、にんにく

バナナ、アスパラガス、キャベツ、とうもろこし

はちみつなど



腸内細菌を育てる食べ物と栄養③

・オメガ3系脂肪酸・・腸の炎症を鎮め、善玉菌が増えやすい環境を整える

＜オメガ3系脂肪酸を多く含む食品＞

魚の油(EPA,DHA)、アマニ油、シソ油、えごま油







③免疫力を高めるための「食べ方」の工夫



「食べ方」の工夫　①朝食は抜かない

消化吸収の働きをコントロール→「自律神経」

・副交感神経「おやすみモード」

自律神経

朝食で切り替える



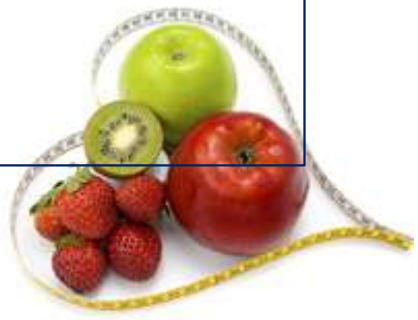
・交感神経「活動モード」

朝食取らないと

体内時計がずれる→ホルモン分泌、新陳代謝リズム狂う

↓

結果的に免疫力が落ちる



食べ方の工夫②朝食に主食と共に蛋白質を取る

タンパク質多い食事は、インスリンに類似したインスリン様成長因子1（IGF-1）が分泌させ、これがインスリンと同様に体内時計をリセットさせます（図1）。したがって、朝食にはデンプン質とともに、タンパク質を摂る必要があることが分かります。

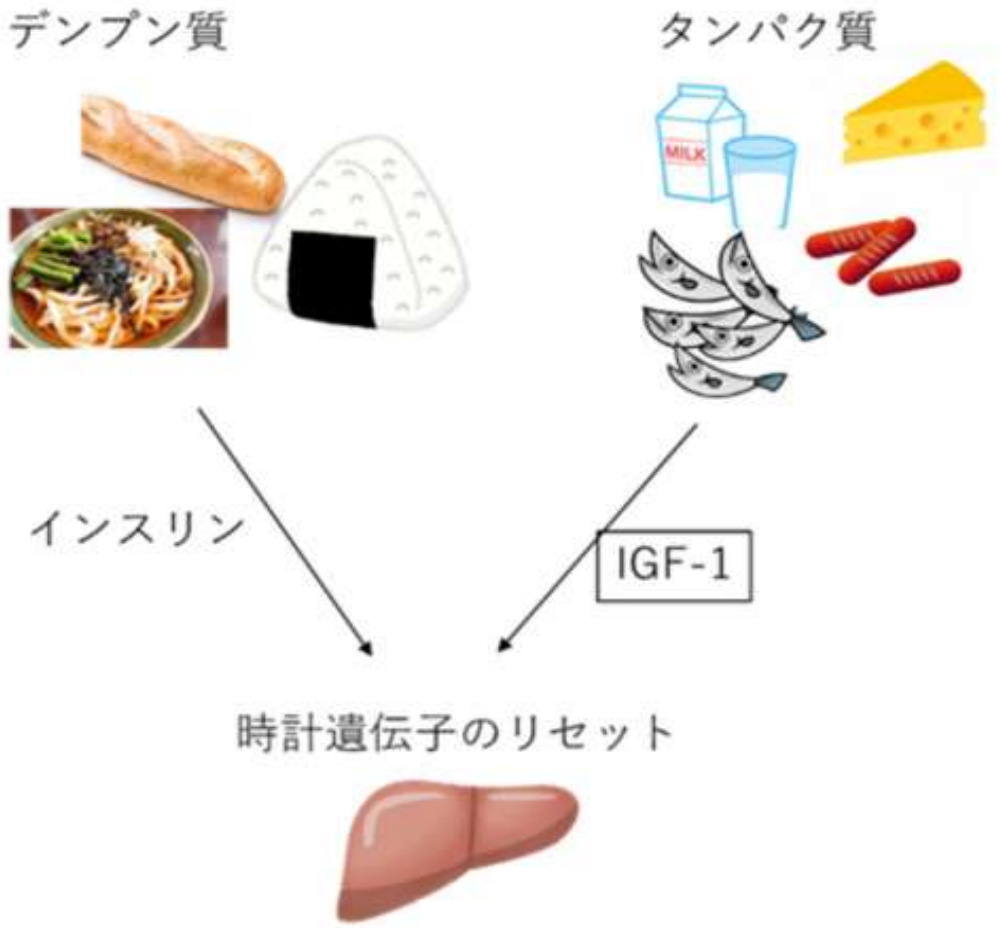


図1　でんぷん質はインスリンを介して、タンパク質はIGF-1を介して、末梢体内時計をリセットする

出典 Glucagon and/or IGF-1 Production Regulates Resetting of the Liver Circadian Clock in Response to a Protein or Amino Acid-only Diet.Ikeda Y, Kamagata M, Hirao M, Yasuda S, Iwami S, Sasaki H, Tsubosaka M, Hattori Y, Todoh A, Tamura K, Shiga K, Ohtsu T, Shibata S.EBioMedicine. 2018 Feb;28:210-224.

朝食の蛋白質量の割合が多い人は筋肉量が多い

- 1日量は一定にして、3食均等にとっている人と、朝が少なく夕食が多い人の筋の合成速度を比較した結果、均等食群の方が、夕方の多い群より筋合成が盛んであるという研究報告があり、夕食にタンパク質を多くとっていても朝が足りていないと筋肉維持に役立たないという意味です。

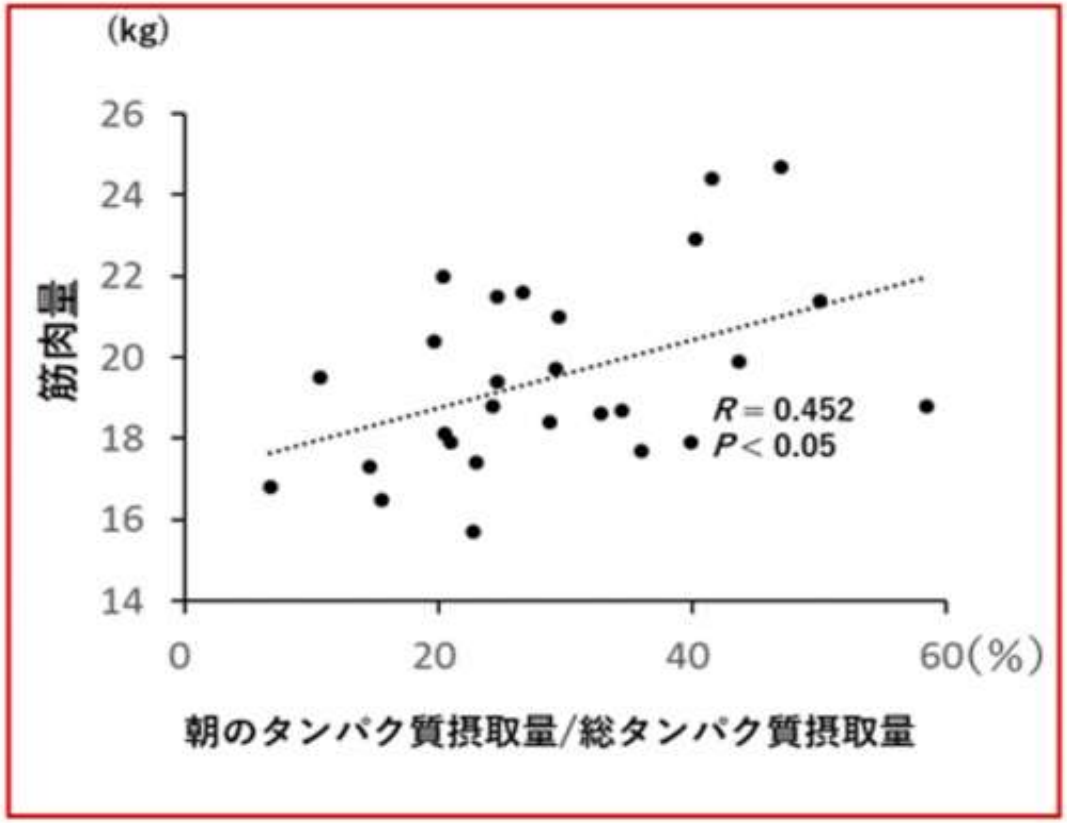


図2　朝食のタンパク質量の割合が多いと筋肉量が多い

朝に蛋白質を足して、体内時計リセット、免疫力UP

×



○



○





みなさん、体重変化はありませんか？

□3Kg以上の減少・・食欲不振はない？
□わからない・・・・・・・測りましょう
□1～3Kg減少・・・食欲不振はない？
□体重減少なし・・・元々やせはない？

過去3ケ月間で食欲不振、下痢、嘔吐、飲み込みにくい、噛みにくいなど食事量が減っている原因はないかを振り返ってみましょう



今日はみなさんと普段の食事と免疫UP
について気軽に話し合ってみたいと
思います！

