

免疫力アップに 発酵食品を



姫路市医師会スポーツ医学委員会 森田 雅人

新型コロナウイルス感染症が流行しています。新型コロナウイルス感染症の予防や感染した時の重症化を防ぐには、免疫力を上げることが重要です。しかしながら免疫力は、残念ながら加齢とともに低下していきます。そのために免疫力を上げる食物で注目されているのが発酵食品です。腸は、食べた物を消化・吸収するだけでなく、病原菌やウイルスなどの異物をやっつける「腸管免疫」という体を守るしくみを持っています。一方腸には細菌がおよそ100種類、100兆個も生息していることが知ら

れており善玉菌と悪玉菌が存在しますが、免疫力を上げるためにはビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が占める割合を増やすことが重要です。これらの善玉菌の割合を増やす方法の一つは、善玉菌を直接摂取する方法です。食品ではヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・漬物など、ビフィズス菌や乳酸菌を含むものです。ただこれらの菌は腸内にある程度の期間は存在しても、住み着くことはないと言われています。そのため毎日続けて摂取し、腸に補充することが勧められます。またこれらの発酵食品とともに食物繊維や大豆やゴボウ、アスパラガス、タマネギ、トウモロコシ、にんにく、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食材をとるとさらに善玉菌が増えるとされています。発酵食品を積極的に摂取し少しでも新型コロナウイルス感染症から身を守るようにしましょう。