

# Dr.Horiguchi の健康コラム No.61(2018.12.25)

## 免疫力を高める食物成分について

冬場は感染症に罹りやすい時期です。普通感冒やインフルエンザ(流行性感冒)、また、ノロウイルスによる感染性胃腸炎も起こります。

感染症を防ぐもっとも重要な要素が『からだの免疫力』です。心身のストレスや過労を少なくする、身体の冷えを防ぐ、十分に睡眠を取る、栄養成分をバランスよく摂ることなどが大切です。

栄養面では、特に以下の点を参考にして下さい。

1. 難消化性デキストリンの摂取…便秘を良好にして、腸管内の免疫力を保つ。  
難消化性デキストリン単独での摂取量は1日5g~10g、  
食物繊維なら1日20g以上
2. 乳酸菌の摂取…腸管内の悪玉菌を減らし、免疫力を高める。  
ヨーグルトなら1日100g以上、乳酸菌としてなら1日40mg~90mg
3. 亜鉛とビタミンCの摂取…免疫力を高める。  
亜鉛は1日10mg、ビタミンCは1日2g
4. グルタミンとアルギニン(ともにアミノ酸)の摂取…免疫力を高める。  
グルタミンは1日2g~4g、アルギニンは1日2g~4g
5. ベータグルカン…免疫力を高める。  
摂取量の目安は1日3g~6g

難消化性デキストリン

パワー全開だ!



亜鉛・ビタミンC

乳酸菌

ベータグルカン

グルタミン  
アルギニン