

2月の食育ワンポイント

<<子供の免疫力を高める>>

子供のうちに培われた免疫力は、その後の免疫力にも関わってきます。

食事で腸内細菌を獲得

腸内には多数の腸内細菌（善玉菌・悪玉菌・日和見菌）が存在しています。そのうち、善玉菌には免疫細胞の働きを助ける性質があるため、善玉菌が多いと免疫力が高まります。

日々の食事で善玉菌を増やす

ヒトは子供の頃から食事や他人との接触などによって腸内細菌を獲得していくのですが、1～3歳頃までに触れた細菌の種類によって、生涯持つ腸内細菌の種類が決まります。小さいうちにどれくらいの腸内細菌を取り込めるかで、その後の免疫力が変わってきます。

善玉菌を含む食物・善玉菌のエサとなる食物を摂取

・ヨーグルト

乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が摂取できる

・海藻類

わかめ、寒天などの海藻類は、食物繊維が豊富。

・納豆

納豆菌は、腸内環境の改善に役立ちます。

・味噌

麹菌や酵母菌、乳酸菌などが含まれます。

・塩麴や醤油麴

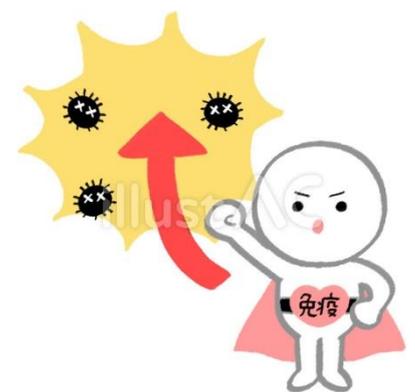
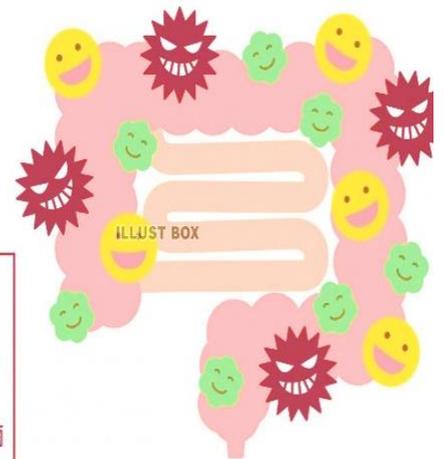
調味料も発酵調味料にすると、より腸内環境を整えます。

・きゃべつ、たまねぎ、ごぼう、りんご、ぶどう、バナナ

（オリゴ糖を含む野菜や果物）

・豆腐、きなこ、豆乳

・チーズ



免疫細胞の活性化する食品をバランスよく取入れる

ビタミン・ミネラル

規則正しい生活を心がける

規則正しい生活を送ることも、免疫力アップにつながります。

体温調節機能を発達させる

体温が1℃上がると免疫力が5～6倍上がり、1℃下がると30%下がるといわれています。そのため、免疫力を上げるには、体温調節機能を発達させることも重要です。できるだけ外で遊び、運動させ、しっかり体温調節ができる体作りを行いましょう。