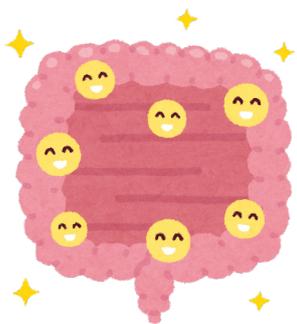


免疫と腸内環境～カギは短鎖脂肪酸にあり～

管理栄養士 川里 明子



この1年間ほどは、新型コロナウイルスによる感染症対策で生活様式が変化した方も多いと思います。また、寒い時期になるとインフルエンザへの感染リスクも高まりますので、より一層の注意が必要になりますね。

感染症の流行に伴い免疫への関心が高まっています。免疫は腸と深い関係があり、体全体の免疫細胞の約7割が腸に集まっています。**免疫細胞の機能を高めるためには、腸の状態を良くしておくことも重要なポイントになります。**

腸内環境を改善する働きのある食品を摂りましょう！

腸内環境を改善する働きのある食品には、**発酵食品**や**食物繊維・オリゴ糖**などがあります。**発酵食品**は乳酸菌やビフィズス菌・酵母菌・麹菌などの善玉菌を含んでおり、ヨーグルトや納豆・チーズ・キムチ・ぬか漬けなどがあります。漬物は古漬けのほうが乳酸菌が多く腸への効果は期待できますが、漬物類は塩分量も多いので量を調整しながら取り入れてみましょう。

食物繊維は腸内の善玉菌のエサとなってその増殖を助けます。特に**水溶性食物繊維**は善玉菌が「**短鎖脂肪酸**」という有機酸を分泌して腸内環境に良い影響を与えます。重要な免疫因子であるIgA抗体は、様々な病原体と結合して無力化し感染をブロックします。このIgA抗体の産生を増強する因子の一つが短鎖脂肪酸です。短鎖脂肪酸は腸管から吸収されて、全身の粘膜でのIgA抗体産生の増強もするため、十分な量の短鎖脂肪酸が産生されることが、体全体のバリア機能を高めることに繋がります。**不溶性食物繊維**は水溶性食物繊維ほど短鎖脂肪酸の分泌効果はありませんが、腸を刺激してぜんどう運動を活発にし、便通を促すことで腸内環境を整える働きがあるので合わせて摂取しましょう。**オリゴ糖**も善玉菌のエサとなり短鎖脂肪酸の産生を増やす効果があります。

発酵食品



ヨーグルト・納豆・ぬか漬け・キムチ・チーズ など

水溶性食物繊維を多く含む



海藻類・芋類・麦・オクラ・果物類 など

オリゴ糖を含む



オリゴ糖・キャベツ・大豆・玉ねぎ・バナナ など

不溶性食物繊維を多く含む



穀類・豆類・ゴボウ・モロヘイヤ・きのこ類・切干大根 など

腸内環境以外では、免疫細胞そのものを活性化させる栄養素として、たんぱく質・ビタミンAやE・亜鉛・セレン・銅・マンガンなどがあります。免疫力を高める効果のある栄養素も意識しながら、日々の食生活を送ってみましょう。