

ビタミンD、マグネシウム、亜鉛を摂取できる食材

ビタミンDは魚に多く含まれています。鮭や青魚、小さな魚からとることをおすすめします。身近な鮭やじゃこ、しらす干しなどを活用すれば、毎日の食事でとりやすいでしょう。亜鉛はかきや牛肉に豊富ですが、毎日の食卓では、マグネシウムもいっしょにとれる小魚やのり、大豆製品やナッツを習慣にするとよいでしょう。



満尾クリニック院長 満尾 正先生



満尾クリニック院長、医学博士。1957年横浜生まれ。1982年、北海道大学医学部卒業。杏林大学救急医学教室講師として救急救命医職に従事。ハーバード大学外科代謝栄養研究室研究員、救急振興財団東京研修所主任教授を経て、2002年にアンチエイジング医療専門のクリニックを開設。この分野のパイオニアとなる。著書「食べる投資」が大ヒットに。
<https://www.drmitsuo.com/>

免疫力を上げる食事術 新連載

満尾 正先生に聞く

病気にならずに健康に過ごしたい。そんな願いをかなえるには、免疫力を上げることが大切です。日々の食事で必要な栄養をとり、免疫力を上げるコツを、アンチエイジングのプロであり、栄養学にも詳しい満尾先生に伺いました。

免疫力を上げる栄養

1
ビタミン&ミネラル

「不足しがちなビタミン&ミネラルを補い免疫力アップ」

今、皆さんの関心は、やはり新型コロナウイルスの話題でしょうか。本誌がお手もとに届くころには感染が収束に向かっていることを願いながら原稿を書いています。さて、地球上には、たくさんの菌やウイルスが常に存在しています。われわれは日々、それらの外敵から「免疫」のシステムを用いて身を守っています。自分の免疫がしっかり働けるようにしておくことが重要です。

現代人は感染予防に重要なビタミンDが不足しています

免疫の働きに欠かせないのがビタミンDとミネラルですが、実際には多くのビタミンやミネラルが不足しています。ビタミンDは特に免疫の働きに重要なビタミンDが最も不足しています。これは世界的にも同様の傾向で、大きな問題となっています。

ビタミンDはビタミンと称されていますが、じつはホルモンの一種で、骨や血管の健康、上気道の感染予防など、多くの疾患予防に有効と考え

られています。免疫システムのサポートや抗炎症のほか、ウイルスの増殖を抑えるのではないかとする報告もあります。もちろん、治療薬ではありませんから、これで治ります、というものではありませんが、世界のさまざまな国からCOVID-19とビタミンDの血中濃度に関する研究報告が上ってきており、ビタミンDの重要性がさらに注目されています。

ミネラルの不足も問題。とくに亜鉛、マグネシウムを意識して

ミネラルは微量栄養素といわれますが、ビタミンとともにさまざまな体の機能で重要な役割を担っています。不足しがちなのが、亜鉛とマグネシウムです。いずれ詳しく解説したいと思いますが、体の中では、こういった栄養素が協力して働いています。ビタミン&ミネラルを含む食材を毎日バランスよく食べることが大切です。

動物由来のビタミンD₃が免疫力アップに重要です

ビタミンDはきのこ類に含まれていることがよく知られていますが、植物由来のビタミンDはD₂という種類で、われわれの体で働いてくれるのは主に動物由来のD₃という種類です。ビタミンD₃は魚に多く含まれています。肉や卵、牛乳にも含まれていますが、魚に比べるとかなり少なくなりますので、やはり毎日、何らかの魚類を食べることがベストです。また、ビタミンD₃は体内でも合成されます。皮膚に太陽の紫外線が当たることによって生成されますので、適度な日光浴も忘れずに。



「免疫力を上げる食事術」に必要な7つの栄養とは

免疫力を上げるために必要な7つの栄養を、満尾先生に挙げていただきました。この栄養について、連載では順に取り上げていきます。

- 1 ビタミン&ミネラル
- 2 発酵食品
- 3 ファイトケミカル
- 4 食物繊維
- 5 良質な炭水化物
- 6 良質なオイル
- 7 良質なたんぱく質