

## たんぱく質を摂取できる食材

週の半分は一日1回魚を食べ、それ以外は鶏肉、卵、豆を基本にたんぱく質を摂取することをおすすめしています。青魚や鮭からは免疫力と関係が深いビタミンDやオメガ3系脂肪酸も摂取できます。豚肉にはビタミンB群、牛肉には鉄分が豊富といった利点もあるので、豚肉や牛肉を食べてはいけないわけではありません。多種類のたんぱく源からバランスよくとることが大切です。摂取量の目安は、魚や鶏肉で「毎食手のひら大」と覚えましょう。



満尾クリニック院長 満尾 正先生



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療に従事。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/



WEBサイト  
HEALTH CREATIONS  
がスタート!

## 免疫力を上げる 食事術 vol.7

満尾 正先生  
に聞く

病気にならず健康に過ごしたい。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。日々の食事では必要な栄養をとり、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

7  
良質な  
たんぱく質

## 「肉、魚、卵、豆などのたんぱく源からバランスよく摂取しましょう」

たんぱく質は、体をつくる材料となる。人体にとって欠かせない栄養素です。筋肉量を維持するためにたんぱく質の摂取が重要であることが知られるようになってきました。骨の強度は、たんぱく質であるコラーゲン線維によって保たれているからです。また、私たちの体ではさまざまな酵素が働いて体の調子を整えています。たんぱく質はこの酵素をつくる重要な成分でもあります。

たんぱく質の  
かたよったとり方には注意

良質なたんぱく質を充分にとることは健康維持に欠かせません。ただし、たんぱく質を過剰にとりすぎると、代謝の過程で生まれるアミノ酸の一種「ホモシステイン」の血中濃度が上がり、動脈硬化や心臓病、脳卒中などのリスクが高まります。過剰も不足も健康をそこなうリスクがあることを覚えておいてください。

また、積極的に肉を食べようという心がけているかたもいらつしやるかもしれません。栄養豊富な肉類ですが、肉ばかり食べて肉食にかたよると、アラキドン酸と呼ばれる、炎症を促進する脂肪酸が増えてしまします。これまでの連載でもお伝えしてきたように、体内の炎症レベルが上がるとあらゆる不調や病気につながりやすくなってしまいます。炎症を防ぎ、免疫力を保つためにも、さまざまな食材からかたよりにくく適量のたんぱく質をとるようにしましょう。

魚をもっと食べよう  
肉、卵、豆もバランスよく

さまざまなたんぱく源のなかでも、魚をもっととってほしいと思います。青背の魚は高たんぱくであるとともに、DHAやEPAなどのオメガ3系脂肪酸を豊富に含み、体内の炎症を抑制する働きを持つことが知られています。

また、卵にはたんぱく質を構成する約20種類のアミノ酸がほぼ完璧なバランスで含まれるほか、たくさんのビタミン、ミネラルも含まれ、完全栄養食品といわれています。一日1個は卵を食べるようにしましょう。肉類には、赤血球をつくる、動脈硬化を防ぐ、免疫や神経機能を正常に保つなど重要な働きを持つビタミンB<sub>12</sub>が豊富に含まれています。

こうした良質なたんぱく質を、バランスよく取り入れるようにしましょう。

## 糖質とたんぱく質のバランスも大切

たんぱく質は立体的な構造をしており、体内を活発に動き回ります。ところが、糖質が過剰になるとたんぱく質が余分な糖と結びついて自由にならなくなり、重要な働きが抑えられてしまいます。このような、たんぱく質と糖が結びつくことによる変化を「糖化」といい、AGEs(終末糖化産物)と呼ばれる老化物質がたくさん産生されます。糖化は「体の焦げ」とも表現されますが、皮膚のシミも糖化によって起きた一種の焦げです。糖質をとりすぎれば、それだけAGEsが増えるリスクが高くなり、全身の老化が進みやすくなってしまいます。糖質もたんぱく質も体にとって重要な栄養素ですが、過剰にならないよう適量をとることが大切です。



## 「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。



岩城紀子さんの「正しい食品の選び方」  
タンパク質の代表選手が卵ですね。

卵はたった21日ひよこになります。餌が全て卵黄に移行しますから卵が非常に重要です。卵アレルギーのほとんどもが卵飼料アレルギーの方が多いです。良質なタンパク質として牛、豚、鶏、卵、牛乳がありますが、これらは全て、人が餌を与え肥育して、ますので、何を食べてるかを必ずチェックしましょう!



岩城紀子さん…テレビ東京「カンパリア宮殿」に出演されたスマイルサール代表取締役、百貨店など約100社の販売先、全国各地の約2600のメーカーと取引する。商品開発を担うかたわら、コンサルティング業やバイヤー代行を務める。