

坪田一男先生から  
満尾 正先生にバトンタッチ

次号より新連載

# 「免疫力を上げる食事術」がスタート!



満尾クリニック院長  
満尾 正 先生

慶應義塾大学医学部教授  
坪田一男 先生

新連載「免疫力を上げる食事術」について満尾先生に伺いました。

感染予防はもとより、がん予防にも免疫力が大切と聞きます。それを毎日の食事でしっかりケアしていくことができれば、素晴らしいと思います。どんな連載になりそうでしょうか?

「今年は、世界が新型コロナウイルス感染症という問題に直面しました。国によって重症者の割合が異なる状況について、ウイルスの遺伝子型が違っても、衛生状況が違っても、いろいろな説がありますが、食生活もそのひとつといえると思います。」

私たちの体の細胞は一定の周期で入れ替わっています。つまり、食べたもので体はつくられています。私のクリニックにいらっしゃる患者さんでも、食生活を変えただけで体調不良が改善するケースはよくあります。何を食べるか? は私たちの体にとってとても重要なのです。

次号から「免疫力向上」をテーマに解説させていただきますが、やはりバランスが大切ですので、「7つの栄養」

を柱に解説をしていきたいと思えます。それぞれに重要な役割があります。今、免疫でいちばん注目されているのが「ビタミンD」です。でも皆さんあまり意識されていないのでは、ないでしょうか。同時に、不足しがちなネラルを意識してとることも重要です。また、腸内細菌と免疫の関係も注目されています。腸内環境を整える発酵食品も毎日の食事に意識して加えたいものです。

そして、抗酸化や抗炎症などの働きを持つ「ファイトケミカル」、血糖値のケアや善玉腸内細菌の栄養となる食物繊維、また、当然のことながら、良質なオイル、たんぱく質、炭水化物も重要です。

さらに、食品添加物などの化学物質と健康についての知識もお伝えしたいと思います。何に注意すべきか、何がたりないのか、注目の栄養素など、楽しく栄養学を学んでいただければと思います。



満尾クリニック院長  
満尾 正 先生

1957年生まれ。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。この分野のバイオニアとなる。著書「食べる投資」(アチーブメント出版)が大ヒット。

<https://www.drmitsuo.com/>

## 2 発酵食品

納豆、ヨーグルト、漬けもの、みそ、酒かす、チーズ、酵素ドリンク

## 1 ビタミン&ミネラル

緑黄色野菜、季節の果物、アボカド、鮭、青魚、たたみいわし、煮干し、かき、海藻類、しじみ、あさり、納豆、ナッツ類、シーズ類、卵、チーズ、レバー、ローヤルゼリー、青汁(バーレーグリーン)

## 3 ファイトケミカル

玉ねぎ、にんにく、トマト、アブラナ科の野菜、季節の野菜、季節の果物、かんきつ類の果皮、緑茶、コーヒー、チョコレート(カカオ70%以上)

## 4 食物繊維

きのこ類、根菜類、豆類、里いも、しいも、長いも、菊いも、アボカド、海藻類、麦、切り干し大根、葉もの野菜

## 5 良質な炭水化物

精製していない、あるいは精製度の低い穀類

## 7 良質なたんぱく質

SLミート、鮭や青魚などの魚介類、鶏肉、鶏レバー、卵、納豆、豆腐、豆類、牛乳、豆乳、ローヤルゼリー

## 6 良質なオイル

アボカド、青魚、ナッツ類、シーズ類、オリブオイル、ココナッツオイル

アンチエイジングの食の基本から  
ステップアップ  
免疫力アップの食の知識を  
教えていただきます

編集部(以下、編) 6年にわたり本誌連載でご指導いただいた坪田一男先生から、次号より、満尾正先生にバトンタッチします。坪田先生、これまで楽しくてもためになるお話とご指導、ありがとうございます。坪田先生(以下、坪田) ありがとうございます。ありがとうございます。若さ健康を保つための食の基本「腹八分抗酸化低GI」の3つの大原則を読者のみなさんにお伝えすることができて、うれしく思います。

編 抗酸化成分をしっかり摂取すること、血糖値を急激に上げないための食べ方がアンチエイジングの基本であることがよくわかりました。

坪田 それはよかったです。次号から連載を担当される満尾先生は、日本のアンチエイジング医学の臨床の第一人者です。僕も自分の栄養状態の相談をしたり、新しい論文について満尾先生とディスカッションをしたりして勉強させていただけです。きつと素晴らしいご指導をしていただけるものと太鼓判を押します。

満尾先生(以下、満尾) 日本の抗加

齢医学の分野を牽引されてきた坪田先生からのバトンタッチというところで、とても光栄に思います。本誌の読者は、食に関心を持たれていらっしゃるかなと思いますので、その読者のみなさんに栄養学の話題をお伝えできるのはとてもやりがいを感じています。よろしくお願います。

坪田 満尾先生の食の話、栄養の話は、すくおもしろくためになりました。COVID-19とビタミンDの関係も興味深いですよね。

編 新型コロナウイルス感染症とビタミンDが関係しているのですか?

満尾 体内のビタミンD量と感染率は相関しています。ビタミンDは免疫の働きに非常に重要な要素です。今後、ワクチンや薬が開発されたとしても、自分の免疫力をしっかりと整えておくことは重要です。

編 今、読者のみなさんのも興味もきつと免疫力アップではないかと思いい、連載のテーマを「免疫力を上げる食事術」としました。満尾先生、よろしくお願いたします! そして坪田先生、ありがとうございます!

「免疫力を上げる食事術」に必要な  
7つの栄養とは