



監修
小林弘幸

【こばやし・ひろゆき】順天堂大学医学部教授。日本スポーツ協会公認スポーツドクター。腸と自律神経研究の第一人者として、プロスポーツ選手や文化人へのコンディショニング、パフォーマンス向上指導にかかわる一方で著書も多数。また、順天堂大学に日本初の便秘外来を開設した「腸のスペシャリスト」でもある。近著に「20歳若返る食物繊維 免疫力がアップする!健康革命」(朝日新書)がある。

免疫力をつけるにはビタミンDを味方につける!

ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける栄養素として知られていますが、近年、免疫力を高めるビタミンとしても注目されています。ビタミンDを十分に摂取している人は、そうでない人に比べ、感染症にかかりづらいという研究結果が出ているのです。では、具体的に、体内にウイルスや細菌が侵入した際、ビタミンDがどのように働くのかを見ていきましょう。

ビタミンDは免疫力とどんな関係があるの?

マクロファージとは?

- 特徴**
ビタミンDに応援されると元気になる
- 特技**
体内に侵入してきたウイルスや細菌を食べて消化・殺菌すること
- 生息場所**
血液、脳、肺、腸管など全身

免疫細胞の一種である「マクロファージ」を活性化!



さらに!

- ウイルスや細菌を破壊する物質や、ウイルスの増殖を抑制する物質の産生を促進!
- 免疫システムが暴走しないよう(健康な組織を壊したりしないよう)機能を調整!

免疫力に差をつけよう!



健康維持あるいは健康効果を得るために十分な量のビタミンDを摂るには、「食事」「日光浴」「サプリメント」の3つの方法があります。それぞれの方法における、ちょっとしたコツをご紹介します。

メソッド①

日々の食事でビタミンDを摂取!

ビタミンDは、きのこ類や脂肪性の魚類(サケ、マグロ、サバなど)に多く含まれています。きのこ類は日光に当てるとビタミンDが増えるため、調理前に1時間でも天日干しすると◎。なお、ビタミンDは脂溶性なので脂質と一緒に摂ると吸収率が高まります。また、カルシウムの吸収を助ける効果があるので魚介類や乳製品などを摂るときは、ビタミンDを含む食品と一緒に食べるようにすると歯や骨の健康にもつながります。

メソッド②

毎日、適度な日光浴を!

私たちの皮膚は日光(紫外線B波)を浴びるとビタミンDを生成しますが、紫外線B波は長袖の服を透過しません。つまり長袖を着る機会が増える秋以降はビタミンDが不足しやすいと言えます。日光浴に必要な時間は、関東地方なら夏場で10分程度、冬場で40分程度を目安にするといでしょう。ただし、過度な日光浴は、皮膚や眼にダメージを与えてしまうため、くれぐれも「適度な日光浴」を心掛けてください。

メソッド③

サプリメントを上手に活用!

日本人は総じてビタミンDが不足気味だとされています。特に、ビタミンDがほとんど含まれない肉や穀類が中心の食事を好む人や、屋外でも過剰な紫外線対策をしている人はビタミンD不足になりがち。そんなときは、サプリメントで補いましょう。ただし過剰摂取は吐き気や便秘の原因になるので用量はきちんと守りましょう。また、妊娠中や服薬治療中の人は、医師に相談の上、サプリメントを取り入れるようにしてください。



【自律神経が整う】コミュニケーションのポイント

丁寧に「書く」

手書きの機会が減っている現代。そうは言っても付箋に一言を書いたり、電話で受けた伝言をメモ帳に書いて残すことはあります。そんなとき、つい乱雑に書いてしまいがちですが、あえて丁寧に書くことを心掛けてください。丁寧に書くことで自分の心が落ち着き、その文字を目にした相手の心も落ち着きます。すると双方の自律神経が整い、良好な関係が築きやすくなります。

小林式

自律神経ストレッチ

ウォーキング前にオススメ! **片足立ち足首揺らし** (左右セット3回)
足首の関節、膝関節、股関節が連動して揺れるので、血流が良くなり自律神経が整うだけでなく、「歩きやすさ」につながります。

ポイント

手でつかむ場所は「足首」です。「つま先」や足の「甲」をつかむと、本来の効果を得られないので気をつけましょう。

ふらつく場合は机などに手をついてもOK!

1

右手を腰に置き、背筋を伸ばし右足で立ち左かかとがお尻に近づくように曲げ、左手で左足首をつかむ。



2

赤丸で囲んである股関節も揺らすよう意識しながら、足首から先の力を抜いてプラプラさせる。



小林教授のお墨付き

免疫力アップレシピ!

ビタミンDが豊富な食材で感染症を予防!

重要 食事は腹7分目が理想です。

満足の1杯! いろいろな食感が楽しめる! きくらげ&しいたけ入りニラ玉スープ



- 材料(2人分)**
- ・乾燥きくらげ…4枚
 - ・しいたけ…2個
 - ・ニラ…40g
 - ・ごま油…小さじ1
 - ・溶き卵…1個分
 - ★水…500cc
 - ★鶏がらスープの素…小さじ1.5
 - ★しょうゆ…小さじ1
 - ★塩こしょう…少々

作り方

- 1 乾燥きくらげは水で戻したら、水気を切り、細切りにする。
*戻す時間は、袋の表記に従う。
- 2 しいたけは石づきを取り5mm幅に、ニラは3~4cmの長さに切る。
- 3 小鍋にごま油を入れて中火で熱し、①を加えて軽く炒める。
- 4 ③に★印を加えて煮立ったら②を加え、再沸騰したら溶き卵を加え、卵がふわっとしたら火を止めて完成。

缶詰で簡単に

魚が苦手でも食べやすい! サバ&しめじのポテトマ焼き



- 材料(2人分)**
- ・サバ水煮缶…1缶
 - ・じゃがいも…中1個(約100g)
 - ・しめじ…100g
 - ・カットトマト缶…200g
 - ・しょうゆ…小さじ2

ごはんにも合う!

- ★オリーブオイル…小さじ2
- ★にんにく…1片(みじん切りにしておく)
- ・塩こしょう…少々
- ・ピザ用チーズ…40g
- ・ドライパセリ…少々

作り方

- 1 サバ缶は水気を切り、粗目にほぐす。
- 2 じゃがいもは皮をむき5mmくらいの半月切りに、しめじは石づきを切り落とす。
- 3 カットトマトとしょうゆを混ぜ合わせる。
- 4 フライパンに★印を入れて中火で熱し、にんにくの香りがしてきたら②を入れ、軽く塩こしょうをして炒める。
- 5 やや深さのある耐熱容器に③の半量を流し入れ、④と①を加え、その上から②の残りをかけ入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。
- 6 ピザ用チーズをのせ、オーブトースターで加熱し、チーズに焼き色がついたらドライパセリを散らして完成。

🎁 P33プレゼントクイズの正解者の中から抽選で1名様にレシピにちなんだ景品をプレゼント!

