

今回のテーマ

食べ物から免疫力をアップ↑



新型コロナウイルスが毎日のようにニュースで取り上げられています。早々に終息することを願っています。個人的にはウイルスそのものよりも、その後の日本経済の方が心配です。5月には日本のGDP(1~3月期)が発表されます。おそらくひどい数字になると思います。その後は今より更に悪化するかもしれません。

さて、本題に入ります。免疫という言葉聞いたことがあると思います。ウイルスや細菌から体を守ってくれる防御システムです。疫(病気)を免(まぬがれる)ところから免疫と言うようです。ところで人体の中で免疫細胞が一番多い場所はどこでしょうか。胸腺や骨髄、リンパ系を思い浮かべる方も多いと思いますが、一番は腸管なのです。免疫細胞の60%は腸管にいます。小腸は消化した食品を栄養として吸収する場所なのですが、栄養と一緒に病原体など人体にとって有害なものも吸収する可能性があります。そこで小腸にはパイエル板という組織があります。このパイエル板は胃液でも死なないような病原体を防御し、体内に病原体が入らないようにしています。

しかし、食事をしっかりと摂っていない人はパイエル板から免疫細胞が減っていくのです。まずは当たり前ですが、1日3回しっかりと食事を摂ることが重要です。

免疫力を上げる栄養素としてビタミンA・C・Eや亜鉛、セレンなどがよいといわれています。ビタミンAが多い食品は人参やほうれん草などがあります。ビタミンCが多い食品はかんきつ類やブロッコリーがあります。あとはニンニク・ネギ類に含まれる硫化アリルは一部が体内でアリシンに変化し免疫力を高めるといわれています。あと、乳酸菌は多くの研究で免疫調整機能があることがわかっています。ヨーグルトなどがある有名ですね。ヨーグルトに限らず、発酵食品は全般的によいのではないかと思います。納豆はビタミンEや亜鉛も入っているのでよいと思います。

ほかに免疫力を落とさないためには体を冷やさないことも重要です。体温が1℃低下すると、免疫力が30%低下するといわれています。手前味噌ですが1月号で紹介した生姜はどうでしょうか。



Food & Cook 食材と調理



今月も旬の食材を紹介します。ブロッコリーです。スーパーに行くと輸入物を含め年中見かけるので旬のイメージはあまりありませんが、冷涼な気候を好む野菜です。スーパーでは発泡スチロールに水を敷いて販売しているのを見かけたことがあるかと思います。

栄養面ではビタミンCと葉酸が野菜の中でも群を抜いて多く、そのほかビタミンB1・B2、β-カロテンが豊富です。ミネラルは鉄や亜鉛なども含んでいます。あとあまり知られていませんが、私たちが一般的に食べているブロッコリーのつぼみの部分よりも茎の部分のほうが栄養価は高いです。

私事になりますが、ブロッコリーを購入した後、台所のシンクの下に入れっぱなしにして、しばらく忘れていたことがあります。つぼみの部分から黄色い花が咲いていました❀ブロッコリーは収穫後は日ごとに栄養素が失われますので、すぐ食べないときは硬めに茹でて冷蔵庫に保管するとよいでしょう。

おすすめの食べ方は茹でた後(茎の部分も一緒に茹でて食べましょう。茎の部分は固いので小さめに切ると火の通りが早いです)、ツナ缶を入れて、マヨネーズで和えるだけです。好みでマヨネーズにからしやワサビを混ぜてから和えてもおいしいと思います。お試しあれ。



そこはかたなく書きつくれば
～栄養以外のはなし～

今回はあまり知られていない温泉を紹介します。北小苑温泉です。岩木山環状線にある温泉ですが、ナビ無しではたどり着くことが難しいと思います。料金は350円ですが支払いのシステムが少し変わっています。受付兼食事処が別にあるのでそこで料金を支払います。その後、少し離れた温泉へ入るといったシステムです。泉質はナトリウム-炭酸水素塩・塩化物泉。成分総計2,101g/kg。源泉は52℃となっていますが入った感じでは43℃ぐらいでしょうか。天気がよければ温泉に入りながら岩木山が見えます。今の時期は山頂に雪が残っていてとても美しく見えます。

温泉のすぐ近くにコテージがあって宿泊できます。1棟3名12800円で貸し切りです。1名増すごとに2500円追加で、詰めれば10名は泊まれるそうです。天気の良い日にバーベキューをやって、温泉入って、コテージでわいわい騒ぐのもよいと思います。バーベキューハウスもあるので雨が降っても大丈夫です。住所:弘前市百沢東岩木山3044-5 ☎0172-93-3755

