

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。いつまでこの状況が続くのでしょうか。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日本経済が悪化する可能性があります。

さて、本題に入ります。免疫という言葉はどこかで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)ところから免疫といいます。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、一番は腸管です。免疫細胞の60%は腸管に存在します。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れ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。まずは当たり前のように、1日3回しっかりと食事を摂ることで。それが免疫力を上げる基礎になります。

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。

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でしょう。日本には多くの発酵食品があり、納豆はビタミンEや亜鉛も入っているのでおすすめの食品です。

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大切です。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。1月号で紹介した加熱した生姜で体を温めるのもよいでしょう。

Food & Cook 食材と調理 

そこはかたなく書きつくれば
~栄養以外のはなし~

今月旬の食材を紹介します。ブロッコリーです。スーパーに行くとき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冬が旬となっています。スーパーでは日持ちさせるために発泡スチロールに水を敷いて販売しているのをよく見かけます。

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。茎の固い部分をとり除いて茎の部分も食べるようにしましょう。

私事ですが、以前ブロッコリーを購入した後、台所のシンク下に入れっぱなしにして忘れていたことがあります。思い出したときには、つぼみの部分からキレイな黄色いお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。すぐ食べないときは硬めに茹でて冷蔵庫に保管し、花を咲かせないようにしましょう。

おすすめの食べ方は茹でた後(茎の部分と一緒に茹でて食べましょう)、一口大に切って、鰹節をたっぷりかけ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、からし和えやワサビ和えも美味しいです。

今回はひっそりと隠れたところにある温泉を紹介。北小苑温泉です。岩木山の環状線にある温泉ですが、周りには民家もなく、一般道から少し外れたところにあります。初めての方はナビ無しではたどり着くことが難しいかもしれません。料金の支払いシステムが少し変わっていて、温泉とは別に奥のほうに受付&食堂があります。受付で料金を支払ったあとUターンして温泉に入ります。泉質はモール泉でツルスベ感があります。ロケーションがよく、天気がいれば温泉に入りながら岩木山を見ることが出来ます。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。

温泉のすぐ近くに立派なコテージが3棟建っていてそこで宿泊もできます。一棟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人は泊まると女将さんが言っていました。バーベキューをやって、温泉に入って、コテージでわいわい騒ぐのも楽しそうです。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

