

教えて！栄養士さん！今食べた方がいいもの【きのこ】

寒い季節は、インフルエンザなどの感染症が気になりますよね。感染症が流行する前に、秋に旬を迎える「きのこ類」で免疫力のアップを目指しませんか？

人間にはたくさんの細胞が存在し、それぞれ役割を持っています。免疫を担当している細胞もいくつか存在し、その中の1つにNK細胞(ナチュラルキラー細胞)があります。

NK細胞とは

免疫を担当している細胞の1つ
がん細胞やウイルスに感染した細胞を攻撃する
夏と冬にはたらきが弱まる

感染症の原因となるウイルスは、長い間空気中に漂うことができるため、乾燥した空気が大好物です。冬は空気が乾燥し、NK細胞のはたらきが弱まるため、特に感染症が流行しやすくなります。

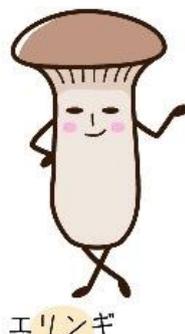


きのこ類全般には、NK細胞のはたらきをアップさせる「βグルカン」が多く含まれており、10月頃からきのこを食べることで、免疫力のアップが期待できます。

「βグルカン」は熱に強く、水に溶けやすい性質があるため、きのこソテーなどの炒め物や、きのこのクリームスープなどの汁も一緒に食べる調理方法がおすすめです。秋鮭ときのこの炊き込みご飯も秋らしくていいですね。

笑うことでもNK細胞のはたらきがアップすると言われています。冬に向け、きのこを楽しく食べて免疫力のアップを目指しましょう！

参考文献：日本栄養士会雑誌 第7号 体を守る免疫力とNK細胞
日本栄養士会雑誌 第6号 免疫力に影響を与える因子



次回は教えて！リハビリさん！【肩こり予防】