

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

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、これまで楽しくてと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) こちらこそ、ありがとうございます。若さと健康を保つための食の基本「腹八分、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や、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、勉強させていただいています。きつと素晴らしいご指導をしていただけるものと大鼓判を押します。

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ことで、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だと思しますので、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。よろしく願います。

坪田 満尾先生の食の話、栄養の話は、すごくおもしろくてためになります。COVID-19とビタミンDの関係も興味深いですね。

編 新型コロナウイルス感染とビタミン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、読者のみなさんのお興味もきつと免疫力アップなのではないかと思、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、よろしく願います! そして坪田先生、ありがとうございます!

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すっき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つか、衛生状況が違つか、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つしやる患者さんでも、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ことです。

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っています。それぞれの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のでしょうか。同時に、不足しがちなミ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、抗酸化や炎症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っています。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」

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)

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

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、山いも、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

6 良質なオイル  
アボカド、青魚、ナッツ類、シーズ類、オリーブオイル、ココナッツオイル

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

「免疫力を上げる食事術」に必要な7つの栄養とは

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。この分野のパイオニアとなる。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/>

## ビタミンD、マグネシウム、亜鉛を摂取できる食材

ビタミンDは魚に多く含まれています。鮭や青魚、小さめの魚からとることをおすすめします。身近なさは缶やじゃこ、しらす干しなどを活用すれば、毎日の食事ですりやすいでしょう。亜鉛はかきや牛肉に豊富ですが、毎日の食卓では、マグネシウムもいっしょにとれる小魚のり、大豆製品やナッツを習慣にするとよいでしょう。



### ミネラルの不足も問題。とくに亜鉛、マグネシウムを意識して

ミネラルは微量栄養素といわれますが、ビタミンとともにさまざまな体の機能で重要な役割を担っています。不足しがちなのが、亜鉛とマグネシウムです。いずれ詳しく解説したいと思いますが、体の中では、こういった栄養素が協力して働いています。ビタミン&ミネラルを含む食材を毎日バランスよく食べることが大切です。

## 「免疫力を上げる食事術」に必要な7つの栄養とは

免疫力を上げるために必要な7つの栄養を、満尾先生に挙げていただきました。この栄養について、連載では順に取り上げていきます。



満尾クリニック院長 満尾 正先生



満尾クリニック院長、医学博士。1957年横浜生まれ。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業。この分野のバイオニアとなる。著書『食べる投資』が大ヒットに。  
<https://www.drmitsuo.com/>

## 免疫力を上げる食事術 新連載

満尾 正先生に聞く

病気になる前に健康に過ごしたい。そんな願いをかなえるには、免疫力を上げることが大切です。日々の食事に必要な栄養をとり、免疫力を上げるコツを、アンチエイジングのプロであり、栄養学にも詳しい満尾先生に伺いました。

### 免疫力を上げる栄養

1 ビタミン&ミネラル

## 「不足しがちなビタミン&ミネラルを補い免疫力アップ」

今、皆さんの関心は、やはり新型コロナウイルスの話題でしょうか。本誌がお手もとに届くころには感染が収束に向かっていることを願いながら原稿を書いています。

さて、地球上には、たくさんの菌やウイルスが常に存在しています。われわれは日々、それらの外敵から「免疫」のシステムを用いて身を守っています。自分の免疫がしっかり働けるようにしておくことが重要です。

現代人は感染予防に重要なビタミンDが不足しています

免疫の働きに欠かせないのがビタミン&ミネラルですが、実際には多くのビタミンやミネラルが不足しています。ビタミンでは特に免疫の働きに重要なビタミンDが最も不足しています。これは世界的にも同様の傾向で、大きな問題となっています。

ビタミンDはビタミンと称されていますが、じつはホルモンの一種で、骨や血管の健康、上気道の感染予防など、多くの疾患予防に有効と考え

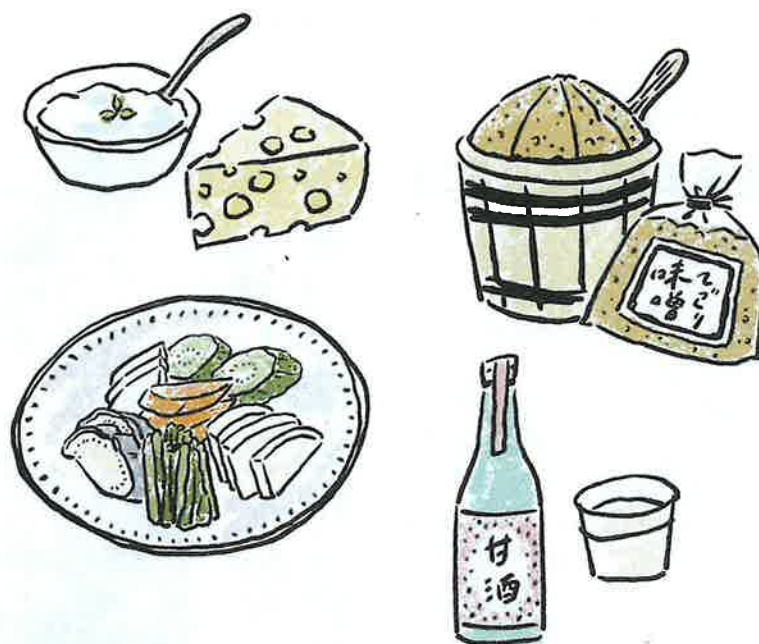
### 動物由来のビタミンD<sub>3</sub>が免疫力アップに重要です

ビタミンDはきのこ類に含まれていることがよく知られていますが、植物由来のビタミンDはD<sub>2</sub>という種類で、われわれの体で動いてくれるのは主に動物由来のD<sub>3</sub>という種類です。ビタミンD<sub>3</sub>は魚に多く含まれています。肉や卵、牛乳にも含まれていますが、魚に比べるとかなり少なくなりますので、やはり毎日、何らかの魚類を食べることがベストです。また、ビタミンD<sub>3</sub>は体内でも合成されます。皮膚に太陽の紫外線が当たることで生成されますので、適度な日光浴も忘れずに。



## 日本の食文化は発酵食品が身近で豊富です

伝統的な和食から、海外から渡来して根づいた食材まで、日本は世界屈指の発酵食品が豊富な国といえます。みそやしょうゆ、酢、漬けもの、かつお節。日本酒や焼酎、最近人気急上昇の甘酒も発酵食品です。もちろん海外から入ってきたヨーグルトやチーズ、キムチなども。手軽に毎日発酵食品をとるために一日1杯のみそ汁をおすすめします。



満尾クリニック院長 満尾 正 先生



満尾クリニック院長、医学博士。  
1957年横浜生まれ。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』が大ヒットに。  
<https://www.drmitsuo.com/>

## 免疫力を上げる食事術 vol.2

満尾 正先生  
に聞く

病気にならずに健康に過ごしたい。そんな願いをかなえるには、免疫力を上げることが大切です。日々の食事に必要な栄養をとり、免疫力を上げるコツを、アンチエイジングのプロであり、栄養学にも詳しい満尾先生に伺いました。

免疫力を上げる栄養

2

発酵食品

## 「豊富な発酵食品で腸内細菌の多彩な善玉菌を応援しよう」

みなさんは「腸」の役割が何か、知っていますか？「食べ物の栄養を消化吸収して、不要なものを便として排泄する」。そのように学習してきたと思います。それは正しいのですが、近年、さまざまな研究から、腸が免疫の働きに重要な役割を担っていることがわかってきました。

発酵食品の微生物と酵素が  
免疫の働きに重要

腸の中にはたくさんの腸内細菌がすんでいます。人の腸内細菌は、じつに1000種類にも及ぶといわれ、その数は100兆個といわれています。人体の細胞が60兆個といわれていますから、どちらが主役かわからないくらいです。腸の働きの多くは、腸内細菌の働きともいえます。この腸内細菌により、免疫細胞がつけられたり、感染防御にかかわる鼻やのどの粘膜の免疫系に指令が出されたり、免疫の働きに深くかかわっていることがわかってきました。また、腸内細菌がビタミンなどの体に必要な物質をつくり出していることもわかっています。

腸内細菌には、善玉菌、悪玉菌、と

いわれるものがあり、善玉菌が多いほうがいいわけです。発酵食品は、食材の糖やたんぱく質を善玉菌が分解したり変化させた食品です。発酵食品から乳酸菌などの善玉菌を摂取できるのももちろんのこと、それらが作り出す酵素も免疫の働きを助けます。

いろいろな発酵食品から  
さまざまな善玉菌と酵素を  
取り入れましょう

日本ほどさまざまな発酵食品に恵まれた国はないでしょう。みそや納豆などの大豆の発酵食品もその代表。大豆はそのままよりも発酵させることで分解されて、アミノ酸などの栄養素を消化吸収しやすくなります。

また、漬けものの種類も豊富。だしをとるかとお節も発酵食品です。乳酸菌、酵母、麹菌などを多く含む伝統的な発酵食品がたくさんあるうえに、チーズやヨーグルト、キムチなどの海外から入ってきた食文化も身近に定着しています。

腸にはたくさんの種類の腸内細菌がいますので、いろいろな種類の発酵食品を摂取するのが理想的です。

### 「免疫力を上げる食事術」に必要な7つの栄養とは

免疫力を上げるために必要な7つの栄養を、満尾先生に挙げていただきました。この栄養について、連載では順に取り上げていきます。



### 岩城紀子社長の「正しい食品の選び方」

本来発酵食品であるはずのキムチですが、なかにはまったく発酵していないキムチもあります。単にキムチ味に調合した添加物たっぷりの調味液の中に野菜を漬けてあるだけのものです。これをどれだけ食べても、腸内細菌の善玉菌が増えることはありません。



岩城紀子社長・テレビ東京「カンブリア宮殿」に出演されたスマイルサークル代表取締役社長。百貨店など約100社の販売先、全国各地の約2600のメーカーと取引する。商品開発を担うかたわら、コンサルティング業やバイヤー代行を務める。

### 世界が注目するスーパーフード「納豆」のすごい力

世界の発酵食品のなかでも最強といわれるスーパーフードが「納豆」です。納豆を発酵させるのは「納豆菌」ですが、納豆菌は微生物のなかでも最強といわれる繁殖力を持つといわれています。腸内で悪玉菌を抑える力も強力で、病原性大腸菌O-157の繁殖をも抑えるパワーがあると報告されています。納豆にはマグネシウムなどのミネラルや、抗炎症作用のあるスペルミンという貴重な成分も含まれます。免疫力アップに毎日1パックを。



## ファイトケミカルは7色で覚えましょう

ファイトケミカルの種類は、7色の色とともに覚えて、いろいろなファイトケミカルをとるために、そのうちの4色の食材を毎日のメニューに取り入れるようにしましょう。代表的なものをご紹介します。

### 緑 クロロフィル、カテキンなど

青菜類、緑茶

### 紫 アントシアニンなど

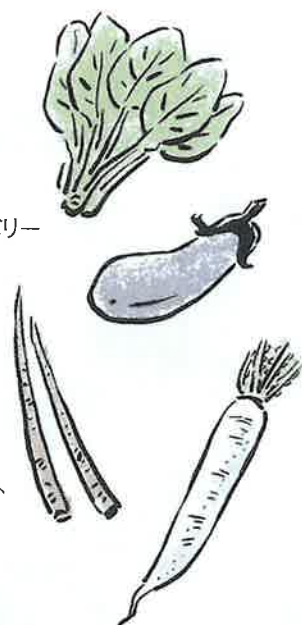
なす、赤キャベツ、赤じそ、ブルーベリー

### 黒 クロロゲン酸など

ごぼう、さつまいもの皮、コーヒー

### 白 イソチオシアネート、 硫化アリルなど

ブロッコリースプラウト、ブロッコリー、  
キャベツ、大根、にんにく、ねぎ



### 赤 リコピン、カプサンチン、 カプサイシンなど

トマト、すいか、ルビーグレープフルーツ、  
赤ピーマン、赤唐辛子

### 黄 ケルセチン、イソフラボンなど

玉ねぎ、そば、りんご、  
黄パプリカ、大豆

### 橙 β-カロテン、α-カロテン、 β-クリプトキサンチンなど

にんじん、かぼちゃ、みかん



満尾クリニック院長 満尾 正 先生



医学博士。1957年横浜生まれ。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』が大ヒットに。  
<https://www.drmitsuo.com/>

## 免疫力を上げる 食事術 vol.3

満尾 正先生  
に聞く

病気にならず健康に過ごしたい。そんな願いをかなえるには、免疫力を上げることが大切です。日々の食事で必要な栄養をとり、免疫力を上げるコツを、アンチエイジングのプロであり、栄養学にも詳しい満尾先生に伺いました。

免疫力を上げる栄養

3  
ファイト  
ケミカル

## 「一日4色の野菜や果実から 抗酸化&抗炎症のパワーを しっかり摂取しよう」

新型コロナウイルスの報道で「炎症」という言葉を耳にしたかたも多いと思います。菌やウイルスといった「敵」が体内に侵入してくると、体を守るいわば兵士が敵や異物を攻撃します。これが免疫システムです。そして菌やウイルスに感染した細胞も攻撃します。するとそこは、たいていというなら、戦場となり、焼け野原のようになってしまいます。わかりやすくいうと、これが「炎症」です。

**炎症を起こした場所は  
細胞がダメージを受けて  
正常な働きができなくなる**

のどや傷口が赤く腫れるのも、熱や痛みが出るのも、外敵と戦って炎症が起きているからです。つまり、炎症は外敵と戦うという自然かつ必要な働きなのですが、これがひどくなると、もともとの細胞の働きができなくなってしまう。たとえば、肺が菌やウイルスに感染して炎症が広がるのが肺炎。その範囲が広がると重症化して、本来の肺の働きができなくなり、呼吸困難になってしまう。ですから、敵をやっつけることももちろん重要ですが、炎症を広げないことも重要となってきます。その



### ファイトケミカルについて

ファイトケミカルは、植物がつくり出す化学物質で、色素や辛み、苦み、香り成分の多くはファイトケミカルです。化学的な構造をもとに、ポリフェノール類やテルペン類、有機硫黄化合物などに分けられます。漢方やハーブもこういった植物の成分を薬効とした先人の知恵であり、ファイトケミカルの研究から薬に発展したものもあります。よい働きのものばかりでなく、ファイトケミカルには毒となる成分もあります。

のため、感染で炎症がひどいときは、炎症を抑える薬で治療をします。炎症を抑えながら敵をやっつける、免疫の働きはそのバランスが重要といえます。免疫の働きやバランスを助けるのが、ビタミンやミネラル、そして「ファイトケミカル」です。

**植物がつくり出す化学成分  
ファイトケミカルは  
抗炎症の働きを持つ栄養素です**

ファイトケミカルは栄養学の正式な定義ではありませんが、植物が自然の中で外敵や紫外線などのストレスから身を守るために作り出した成分です。さまざまな研究から、炎症や酸化を抑える働きがわかってきて、第7の栄養素として注目されています。

野菜や果物がカラフルなのは、このファイトケミカルによるものが多いので、赤・黄・橙・緑・紫・黒・白の7色に分けて特徴を覚えてみましょう。そして、毎日4色の野菜や果物をとることを私はすすめています。いずれまた詳しく解説しますが、今回はまず、植物のファイトケミカルに、体の炎症を抑える働きがあることを覚えてください。

### 「免疫力を上げる食事術」に必要な7つの栄養とは

免疫力を上げるために必要な7つの栄養を、満尾先生に挙げていただきました。この栄養について、連載では順に取り上げていきます。



### 岩城紀子社長の「正しい食品の選び方」

野菜はやっぱり農薬を使わず有機肥料で育った野菜が体にいいのは確かでしょう。またできるだけ近所でとれたものを食べてほしいなと思います。ただ都会に住んでいる方には難しいかもしれませんが、冷凍野菜も見逃してはいけません。旬の時期に収穫して急速冷凍しているのが栄養素も十分残っていて安心です。



岩城紀子社長「テレビ東京「カンブリア宮殿」に出演されたスマイルサークル代表取締役社長。百貨店など約100社の販売先、全国各地の約2600のメーカーと取引する。商品開発を担うかたわら、コンサルティング業やバイヤー代行を務める。

## 水溶性食物繊維の種類と豊富な食材

腸内細菌のエサとなるのは水溶性食物繊維です。水溶性食物繊維にもさまざまな種類がありますが、りんごやキャベツなどに含まれるペクチン、ごぼうや玉ねぎなどに含まれるイヌリン、こんにゃくもののグルコマンナン、きのこや大麦のβ-グルカン、寒天のアガロース、海藻類のアルギン酸ナトリウムなどが代表的です。



満尾クリニック院長 満尾 正 先生



医学博士。1957年横浜生まれ。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』が大ヒットに。  
<https://www.drmitsuo.com/>



WEBサイト  
HEALTH CREATIONS  
がスタート!

## 免疫力を上げる食事術 vol.4

満尾 正先生  
に聞く

病気にならず健康に過ごしたい。そんな願いをかなえるには、免疫力を上げることが大切です。日々の食事で必要な栄養をとり、免疫力を上げるコツを、アンチエイジングのプロであり、栄養学にも詳しい満尾先生に伺いました。

免疫力を上げる栄養

4  
食物繊維

## 「大腸にすむ腸内細菌のエサとなる食物繊維が免疫力の源になります」

発酵食品の回でも少し触れましたが、免疫の働きに腸内細菌が深くかかわっていることがわかってきました。免疫と腸の中の細菌、いったいどのような関係があるのでしょうか。

免疫システムに  
重要な物質を  
腸内細菌がつくり出している

腸内細菌はさまざまな物質をつくり出していて、私たちはそれを利用しています。たとえば、ホルモンや酵素、ビタミン類など。最近よく「幸せホルモン」などと呼ばれているセロトニンも腸内細菌がつくり出していることがわかり、腸とうつとの関係も注目されています。

その腸内細菌がつくり出す物質の1つに「短鎖脂肪酸」があります。この短鎖脂肪酸が非常に重要な働きをしていることがわかってきて、今、健康の分野で非常に注目されています。

ウイルスや菌が体内に侵入してくるのは、まずは鼻や口、目などです。鼻や口、目には粘膜があり、この粘

膜には外敵の侵入を防ぐ免疫システムがあります。そして、そこから細胞や血液に侵入してきたウイルスや菌と戦う免疫システムがありますが、そのいずれの免疫の働きにも、腸内細菌がつくり出す短鎖脂肪酸が重要な働きをしているのです。

大腸にすんでいる細菌のエサ  
水溶性食物繊維を  
毎日とろう

腸内細菌のほとんどは大腸に生息しています。その細菌たちのエサになるものは、小腸では消化吸収されにくい食物繊維です。食物繊維には、不溶性と水溶性の2種類があります。水溶性食物繊維が腸内細菌たちの好物です。水溶性食物繊維が不足すると短鎖脂肪酸が不足してしまうため、ウイルス感染予防にも水溶性食物繊維がとても重要ということです。水溶性食物繊維は不足しがちな栄養素ですので、毎日意識してメニューに取り入れましょう。

## 食物繊維に近い働きをする「オリゴ糖」について

腸内細菌によいといわれているオリゴ糖は、食物繊維の親戚のような存在です。オリゴ糖には「消化性」と「難消化性」があります。消化性オリゴ糖は小腸で吸収されやすいため血糖値が上がりがやすく、大腸まで届きにくいので、難消化性のものが大腸の腸内細菌のエサとなり、より健康効果が期待できます。難消化性オリゴ糖には、玉ねぎなどに含まれるフラクトオリゴ糖、乳製品に含まれるガラクトオリゴ糖、キャベツなどに含まれるラフィノース(ビートオリゴ糖)、大豆オリゴ糖など、6種類があります。オリゴ糖が配合されている調味料もあるので、利用するのもいいでしょう。



## 「免疫力を上げる食事術」に必要な7つの栄養とは

免疫力を上げるために必要な7つの栄養を、満尾先生に挙げていただきました。この栄養について、連載では順に取り上げていきます。



## 岩城紀子社長の「正しい食品の選び方」

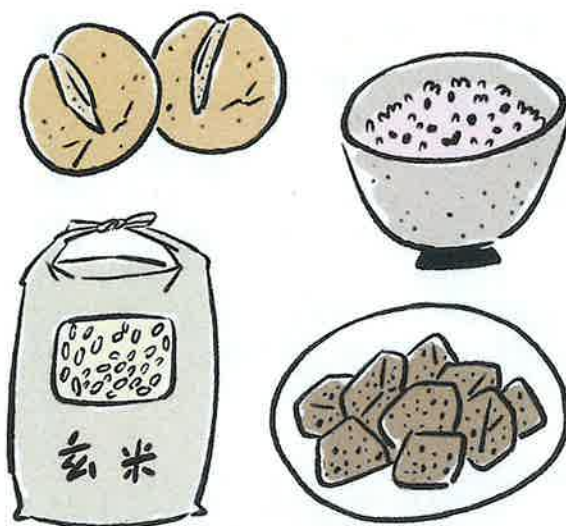
冬に旬を迎える根菜や芋類を使った幸せな一品という豚汁。根菜も沢山食べれて、なんだか愛を感じる代表作。良い冷凍ミックスを手に入れば簡単です。

また、海藻ミックスをぼん酢に入れて、しゃぶしゃぶしたお肉や野菜を海藻ボン酢と食べたら美味しさ倍増しますのでおすすめです!

岩城紀子社長「テレビ東京「カンブリア宮殿」に出演されたスミールサークル代表取締役社長。百貨店など約100社の販売先、全国各地の約2600のメーカーと取引する。商品開発を担うかたわら、コンサルティング業やバイヤー代行を務める。」

## 穀類・糖類はできるだけ未精製のものを

同じ食材をとるなら、できるだけ未精製で良質なものを選びましょう。玄米にはビタミンB<sub>1</sub>やカルシウムが多く含まれ、黒米や赤米には抗酸化作用を持つポリフェノールが含まれています。また、小麦の全粒粉にはカリウムや鉄分が豊富に含まれています。全粒粉の乾燥パスタは重量の25%が食物繊維であり、アルデンテ（しんが残る状態）に茹でれば消化に時間がかかり血糖値上昇もゆるやかになります。糖類も、白砂糖やグラニュー糖などを黒砂糖や三温糖、さとうきび糖、てんさい糖など精製されていないものに置き換えるのがおすすめです。



満尾クリニック院長 満尾 正 先生



医学博士。1957年横浜生まれ。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』が大ヒット。https://www.drmitsuo.com/



WEBサイト  
HEALTH CREATIONS  
がスタート!

## 免疫力を上げる食事術 vol.5

満尾 正先生  
に聞く

病気にならずに健康に過ごしたい。そんな願いをかなえるには、免疫力を上げることが大切です。日々の食事に必要な栄養をとり、免疫力を上げるコツを、アンチエイジングのプロであり、栄養学にも詳しい満尾先生に伺いました。

免疫力を上げる栄養

5  
良質な  
炭水化物

## 「炭水化物は質を見極め、量をコントロールしよう」

私たちの食事を構成する三大栄養素は、炭水化物、脂質、たんぱく質です。このうち炭水化物はエネルギーの源になりますが、炭水化物に含まれる糖質が食後の血糖値を急上昇させ、糖質のとりすぎは肥満や糖尿病につながる要因となります。とはいえ、炭水化物はすべて控えるほうがいいわけではありません。適量の炭水化物をとることは、免疫の機能を適切に働かせるためにもとても重要です。良質なものを選び、量をコントロールして上手にとっていただきたいと思っています。

食べたい炭水化物と  
避けたい炭水化物がある

炭水化物は「糖質+食物繊維」です。同じ炭水化物でも、白米ご飯や精製された小麦粉でできたパン、うどんなどの「白い炭水化物」は、精製の過程でもともと含まれていたビタミン、ミネラル、食物繊維が失われ、ほぼ糖質だけになっています。栄養が失われたからつばのカロリーという意味で「エンブティカロリー」とも呼ばれています。一方、玄米や雑穀米、ライ麦

全粒粉など未精製の穀類はビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養を残しているの「ホールフード」とも呼ばれます。さまざまな栄養と糖質をいっしょにとれる未精製の穀類は、人の体にとってじつに都合がよい食品なのです。

食べる順番や

食べる時間も意識して

食事をするときの食べる順番も大切です。最初に炭水化物から食べはじめると、それが少量でも血糖値は急上昇します。そして、血液中のインスリン（糖を代謝するホルモン）濃度が上昇した結果、3時間後にはむしろ血糖値が下がりやすくなることが知られています。同じ炭水化物を食べるにしても、最初に野菜など食物繊維を多く含むものを食べてからにすると、血糖値の乱高下を防ぐことができます。また、寝る前に炭水化物を多くとると、睡眠の質を下げ、成長ホルモンの分泌を妨げてしまいますし、翌朝の空腹時血糖値も跳ね上がりやすくなります。どんな炭水化物をどのくらいとるかとともに、「いつ食べるか」も意識してみてください。

「免疫力を上げる食事術」に必要な7つの栄養とは

免疫力を上げるために必要な7つの栄養を、満尾先生に挙げていただきました。この栄養について、連載では順に取り上げていきます。



岩城紀子社長の「正しい食品の選び方」

みなさんは、お米をどのように買って、消費しているでしょうか？私は、お米は野菜と同じように使ってほしい、と思っています。お米はあくまでも、精米してしまったら真っ裸になり、その瞬間からあとはどんどん劣化していつてしまいます。安いからたくさん買いためをして時間をかけて食べるのではなく、週に1回は野菜を買いにいって、こまめに精米したてを食べたいと思っています。



岩城紀子社長・テレビ東京「カンブリア宮殿」に出演されたスマイルサークル代表取締役社長。百貨店など約100社の販売先、全国各地の約2600のメーカーと取引する。商品開発を担うかたわら、コンサルティング業やバイヤー代行を務める。



大麦（もち麦）の実力

白米に、食物繊維が豊富な大麦（もち麦）を2〜3割混ぜて炊くのも一つの方法です。大麦は小麦と比べて、大量の水溶性食物繊維（β-グルカン）を含んでいます。β-グルカンは免疫力を上げるほか、さまざまな健康増強効果があることが知られています。血糖コントロール作用もあり、朝食に大麦を摂取すれば、昼食の血糖値の上昇も抑えられるほど、長時間にわたり効果を維持できます。

## ／ 選りたい油を覚えておきましょう ／

オレイン酸を多く含むオリーブオイルはポリフェノールも豊富。オメガ3系不飽和脂肪酸を多く含むえごま油、あまに油は加熱によって酸化しやすいためできるだけ生でとるのが理想です。一方、ココナッツオイルは飽和脂肪酸の含有率が92%ととても高く、加熱調理にも適しています。いずれも適度な量をとることが大切です。

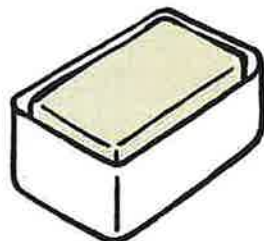
オリーブオイル  
(生食がおすすめ)



ココナッツオイル  
(低温圧搾)



バター、ラード



えごま油、  
あまに油  
(生食がおすすめ)



青魚の脂  
(DHA・EPA)



を減らし、悪玉コレステロールを増やすといわれています。

**ココナッツオイルの中鎖脂肪酸に注目**

油(脂質)の主な構成成分である脂肪酸は、バターやラードなど主に動物性の油に含まれている「飽和脂肪酸」(短鎖脂肪酸、中鎖脂肪酸、長鎖脂肪酸)と、オリーブオイル、あまに油など植物性の油や魚油に含まれている「不飽和脂肪酸」に大きく分けられます。

オメガ3系不飽和脂肪酸の魚油やえごま油、あまに油以外では、飽和脂肪酸を含むバターやラード、ココナッツオイルなどが炎症を引き起こすリスクの低い油といえるでしょう。そのなかでおすすめしたいのがココナッツオイルです。ココナッツオイルの主成分である中鎖脂肪酸は医学的にも効能が認められており、体内の脂肪燃焼を促進する、食欲を制限する、血液中の脂質バランスを改善するなどさまざまな健康効果が期待できます。ただし、高温処理された安価なものにはトランス脂肪酸が含まれていることもあるようなので、低温圧搾の「エキストラバージン」を選びましょう。

### 「免疫力を上げる食事術」に必要な7つの栄養とは

免疫力を上げるために必要な7つの栄養を、満尾先生に挙げていただきました。この栄養について、連載では順に取り上げていきます。



### 岩城紀子社長の「正しい食品の選び方」

人間の脳は65%から70%油で出来ています。この時点でどれだけ大切かわかりますよね。エクストラバージンのオリーブオイルはもちろん、良質な鰯缶やツナ缶も選ぶ時に使用している油をチェックしましょう！



岩城紀子社長「テレビ東京「カンブリア宮殿」に出演されたスマイルサークル代表取締役社長。百貨店など約1000社の販売先、全国各地の約2600のメーカーと取引する。商品開発を担うかたわら、コンサルティング業やバイヤー代行を務める。

満尾クリニック院長 満尾 正先生



医学博士。1957年横浜生まれ。1982年北海道大学医学部卒業。吉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』が大ヒットに。  
<https://www.drmitsuo.com/>



WEBサイト  
HEALTH CREATIONS  
がスタート!

## 免疫力を上げる 食事術 vol.6

満尾 正先生  
に聞く

病気にならずに健康に過ごしたい。そんな願いをかなえるには、免疫力を上げることが大切です。日々の食事で必要な栄養をとり、免疫力を上げるコツを、アンチエイジングのプロであり、栄養学にも詳しい満尾先生に伺いました。

### 免疫力を上げる栄養

6  
良質な  
オイル

## 「健康にとって よい油、悪い油の 知識は必須です」

外敵と闘う免疫が機能するためには、体の炎症を抑えることも重要であることはファイトケミカルの回でも触れました。この炎症について考えるうえで、よい油と悪い油があることはご存じでしょうか。

**炎症を予防するのはオメガ3系不飽和脂肪酸。トランス脂肪酸には要注意**

いろいろな油のなかで、炎症を予防する油の筆頭に挙げられるのが、さばやあじ、いわしなどの青魚に含まれる魚油です。魚油は慢性炎症を抑える働きがあるオメガ3系不飽和脂肪酸のDHA・EPAを豊富に含んでいます。えごま油やあまに油に含まれるα-リノレン酸も同じオメガ3系で、体内でDHAやEPAに変化すると考えられますが、これは代謝酵素を持つかどうかによって個人差もあるようです。

逆に炎症を予防するうえで気をつけたいのが、トランス脂肪酸です。マーガリンやショートニング、業務用油などを作る過程で発生するトランス脂肪酸は、通常の脂肪酸とは構造が異なる特殊な脂肪酸で、善玉コレステロール

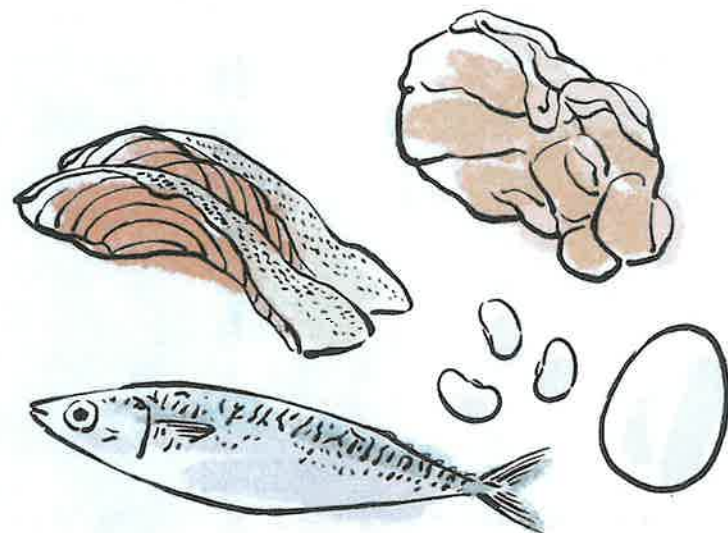
### ココナッツオイルは脳の健康もサポート

ココナッツオイルの主成分は中鎖脂肪酸(MCT)です。中鎖脂肪酸は他の脂肪酸とは異なり、腸管からすみやかに吸収されて肝臓で代謝され「ケトン体」という物質に変化します。ケトン体は効率的に脳の神経細胞のエネルギー源となり、認知症や、難治性の脳神経疾患の改善に有効であるとの報告もあります。ココナッツオイルは炒めものなどの加熱調理のほか、カレーやヨーグルト、コーヒーなどに加えるのもおすすめです。ココナッツオイルから中鎖脂肪酸を抽出したMCTオイルは、特有の香りが気にならず、使いやすい油です。ただし加熱すると発煙の危険があるので、生でドレッシングなどに使うといいでしょう。



## たんぱく質を摂取できる食材

週の半分は一日1回魚を食べ、それ以外は鶏肉、卵、豆を基本にたんぱく質を摂取することをおすすめしています。青魚や鮭からは免疫力と関係が深いビタミンDやオメガ3系脂肪酸も摂取できます。豚肉にはビタミンB群が、牛肉には鉄分が豊富といった利点もあるので、豚肉や牛肉を食べてはいけないわけではありません。多種類のたんぱく源からバランスよくとることが大切です。摂取量の目安は、魚や鶏肉で「毎食手のひら大」と覚えましょう。



満尾クリニック院長 満尾 正先生



医学博士。1957年横浜生まれ。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。この分野のパイオニアとなる。著書『食べる投資』が大ヒットに。  
<https://www.drmitsuo.com/>



WEBサイト  
HEALTH CREATIONS  
がスタート!

## 免疫力を上げる食事術 vol.7

満尾 正先生  
に聞く

病気にならず健康に過ごしたい。そんな願いをかなえるには、免疫力を上げることが大切です。日々の食事に必要な栄養をとり、免疫力を上げるコツを、アンチエイジングのプロであり、栄養学にも詳しい満尾先生に伺いました。

免疫力を上げる栄養

7  
良質な  
たんぱく質

## 「肉、魚、卵、豆などのたんぱく源からバランスよく摂取しましょう」

たんぱく質は、体をつくる材料となる、人体にとって欠かせない栄養素です。筋肉量を維持するためにたんぱく質の摂取が重要であることが知られるようになりましたが、骨の健康にも不可欠といえます。骨の強度は、たんぱく質であるコラーゲン線維によって保たれているからです。また、私たちの体ではさまざまな酵素が働いて体の調子を整えています。たんぱく質はこの酵素をつくる重要な成分でもあります。

たんぱく質の  
かたよったとり方には注意

良質なたんぱく質を充分にとることは健康維持に欠かせません。ただし、たんぱく質を過剰にとりすぎると、代謝の過程で生まれるアミノ酸の一種「ホモシステイン」の血中濃度が上がり、動脈硬化や心臓病、脳卒中などのリスクが高まります。過剰も不足も健康をそこなうリスクがあることを覚えておってください。また、積極的に肉を食べようと心がけているかたもいらつしやるかもしれません。栄養豊富な肉類ですが、肉ばかり食べて肉食にかたよると、アラキドン酸と呼ばれる、炎症を促進する脂肪酸が増えてし

まいます。これまでの連載でもお伝えしてきたように、体内の炎症レベルが上がるとあらゆる不調や病気につながりやすくなってしまう。炎症を防ぎ、免疫力を保つためにも、さまざまな食材からかたよりにくく適量のたんぱく質をとるようにしましょう。

魚をもっと食べよう  
肉、卵、豆もバランスよく

さまざまなたんぱく源のなかでも、魚をもっととってほしいと思います。青背の魚は高たんぱくであるとともに、DHAやEPAなどのオメガ3系脂肪酸を豊富に含み、体内の炎症を抑制する働きを持つことが知られています。

また、卵にはたんぱく質を構成する約20種類のアミノ酸がほぼ完璧なバランスで含まれるほか、たくさんのビタミン、ミネラルも含まれ、完全栄養食品といわれています。一日1個は卵を食べるようにしましょう。肉類には、赤血球をつくる、動脈硬化を防ぐ、免疫や神経機能を正常に保つなど重要な働きを持つビタミンB<sub>12</sub>が豊富に含まれています。

こうした良質なたんぱく質を、バランスよく取り入れるようにしましょう。

### 「免疫力を上げる食事術」に必要な7つの栄養とは

免疫力を上げるために必要な7つの栄養を、満尾先生に挙げていただきました。この栄養について、連載では順に取り上げていきます。



岩城紀子さんの「正しい食品の選び方」  
タンパク質の代表選手が卵ですね。

卵はたった21日でひよこになります。餌が全て卵黄に移行しますから餌が非常に重要です。卵アレルギーのほとんどが卵飼料アレルギーの方が多いのです。良質なタンパク質として牛、豚、鶏、卵、牛乳がありますが、これらは全て、人が餌を与え肥育していますので、何を食べてるかを必ずチェックしましょう！



岩城紀子さん・テレビ東京「カンブリア宮殿」に出演されたスマイルサークル代表取締役、百貨店など約1000社の販売先、全国各地の約2600のメーカーと取引する。商品開発を担うかたわら、コンサルティング業やバイヤー代行を務める。

### 糖質とたんぱく質のバランスも大切

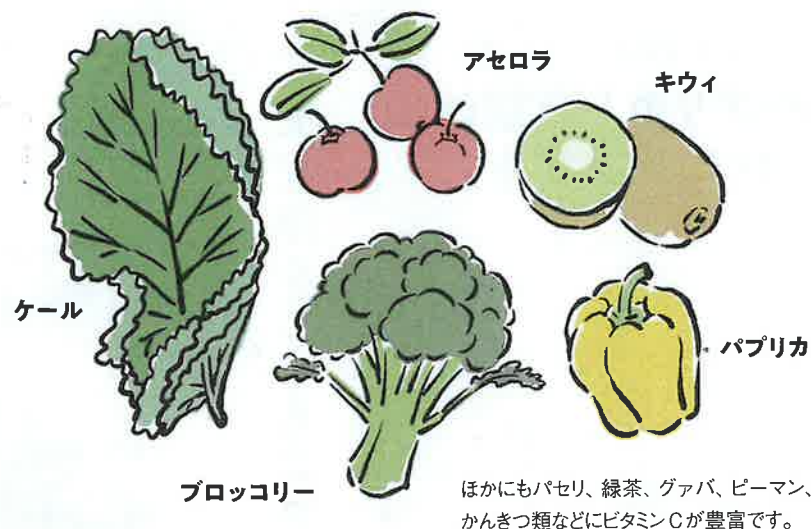
たんぱく質は立体的な構造をしており、体内を活発に動き回ります。ところが、糖質が過剰になるとたんぱく質が余分な糖と結びついて自由に動けなくなり、重要な働きが抑えられてしまいます。このような、たんぱく質と糖が結びつくことによる変化を「糖化」といい、AGEs(終末糖化産物)と呼ばれる老化物質がたくさん産生されます。糖化は「体の焦げ」とも表現されますが、皮膚のシミも糖化によって起きた一種の焦げです。糖質をとりすぎれば、それだけAGEsが増えるリスクが高くなり、全身の老化が進みやすくなってしまいます。糖質もたんぱく質も体にとって重要な栄養素ですが、過剰にならないよう適量をとることが大切です。



## 野菜やフルーツにはビタミンCが豊富なものが多い

ビタミンCは青菜やアブラナ科の野菜、かんきつ類などに豊富に含まれています。加熱調理によってこわれてしまうので、できるだけ新鮮な旬の野菜・果物を生で食べることが理想です。ただし、土壌や栽培法の変化によって、野菜に含まれる栄養価自体、昔に比べて減っている、サプリメントで補給してもよいでしょう。その場合は一度にまとめてとるよりも、朝晩に分けてそれぞれ1g程度を目安に、体調に合わせて増減することをおすすめします。

ビタミンCを多く含む食材 (食品成分表データベースより)



満尾クリニック院長 満尾 正 先生



医学博士。1957年横浜生まれ。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』が大ヒットに。  
<https://www.drmitsuo.com/>



WEBサイト  
HEALTH CREATIONS  
がスタート!

## 免疫力を上げる食事術 vol.8

満尾 正先生  
に聞く

病気にならず健康に過ごしたい。そんな願いをかなえるには、免疫力を上げることが大切です。日々の食事に必要な栄養をとり、免疫力を上げるコツを、アンチエイジングのプロであり、栄養学にも詳しい満尾先生に伺いました。

免疫力を上げる栄養

ビタミンC

1

## 「ビタミンCは免疫力や血管の健康維持に不可欠です」

「風邪予防にビタミンC」ということはご存じのかたも多いでしょう。ビタミンCは多忙な現代人に不足しがちな必須ビタミンの一つです。

### 免疫力を維持し ウイルス感染予防に役立つ

風邪の予防にビタミンCが役立つことは1980年代から広く知られていますが、近年の研究でも、毎日ビタミンCを摂取していると免疫力を維持し、ウイルス感染の予防につながる事が確認されています。

また、血液中のビタミンC濃度が高いほど死亡率が低い傾向があるという報告もあります。この研究では、ビタミンC濃度によって全体を4つのグループに分けて調べましたが、最も濃度が高いグループは最も低いグループに比べて全死亡が25%低下。また、脳血管障害で28%、がんで28%、心臓疾患で35%死亡率が低下しました。

### 皮膚や血管の健康、 ストレス対策にも重要な役割が

ビタミンCの働きとしては、コラーゲン線維の合成を助け、皮膚や血管を健康に保つほか、活性酸素の除去などが知られています。そのほかにも肝臓の解毒

酵素の活性化、ストレスと闘う緊張感をもたらし神経伝達物質であるノルアドレナリンの合成促進、鉄分やミネラルの吸収促進、免疫の活性化など多岐にわたります。また、ストレス反応をコントロールするコルチゾールというホルモンを分泌する副腎皮質や、眼球内にも多く含まれることから、これらの臓器でも重要な働きを担っていると考えられます。

### 水溶性ビタミンは

#### こまめに補給を

犬や猫は体内でビタミンCをつくり出すことができますが、人間をはじめとする霊長類は体内でビタミンCをつくることができません。そのため食品から定期的に補給する必要があります。ゴリラはせつせと木の葉を食べて人間よりはるかに多いビタミンCを補給しています。その量は体重換算すると人間の成人で、一日3〜4gもとっている計算になります。

水溶性ビタミンであるビタミンCは、摂取後3〜4時間で体外へ排出されてしまいます。このため、こまめに補給することが大切です。ストレスの多い現代社会において健康維持に不可欠でありながら、不足しがちな栄養素でもあります。特に野菜・果物不足を感じている人などは積極的にビタミンCを補給しましょう。

### 血管の健康を保つにも ビタミンCが重要

ビタミンCは人類の歴史で最も古くから注目された栄養素です。15世紀半ばから始まった大航海時代に、船員たちが原因不明の出血に悩まされる「壊血病」が多発したのですが、原因は長い間不明のままでした。1920年ごろになってようやく、ライムなどのかんきつ類をとると、この症状が起らないことがわかりました。この謎の背景は、ビタミンC不足から血管壁にあるコラーゲン線維の合成が不十分になり、血管がもろくなって出血しやすくなったということでした。血管を強くしなやかに保つためにも、ビタミンCは不可欠なのです。



### 「免疫力を上げる食事術」に必要な7つの栄養とは

免疫力を上げるために必要な7つの栄養を、満尾先生に挙げていただきました。この栄養について、連載では順に取り上げていきます。



### 岩城紀子さんの 「正しい食品の選び方」

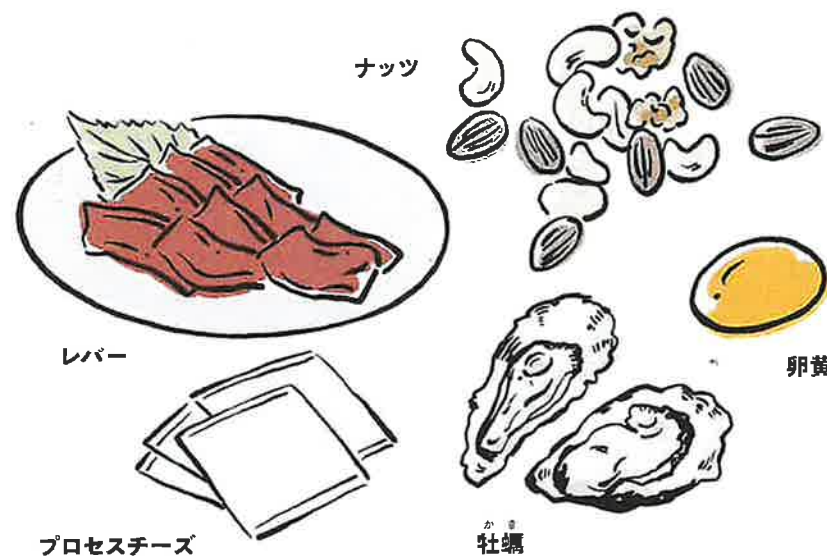
ペットボトル飲料にビタミンCが入っているから大丈夫!と思っている方がいました。ビタミンCを入れるのは、栄養強化ではなく、自らが身代わりになって酸化することで飲料の色や味を保つ、酸化防止剤としての役割が目的です。ストレスや美肌のためにも絶対必要なビタミンC。私達は自らの力では作れませんが、食べ物から毎日しっかりと摂りたいですね。



岩城紀子さん・テレビ東京「カンブリア宮殿」に出演されたスマイルサークル代表取締役。百貨店など約1000社の販売先、全国各地の約2600のメーカーと取引する。商品開発を担うかたわら、コンサルティング業やバイヤー代行を務める。

## 亜鉛を多く含む食材を覚えておきましょう

亜鉛を多く含む食材はなんといつでもかき。大ぶりのかきを4〜5個食べれば15mg程度は補充できます。かきが苦手な人はレバーやチーズ、卵黄、ナッツ、ピュアココア、抹茶、ごま、米ぬかなども比較的多く含まれていますので、これらの食材を意識してとるようにしてみてください。牛肉にも亜鉛が豊富ですが、肉食にかたよると体内の炎症が促進されるなどの弊害も出てきますので、バランスよくいろいろな食材を摂取しましょう。



満尾クリニック院長 満尾 正先生



医学博士。1957年横浜生まれ。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』が大ヒットに。  
<https://www.drmitsuo.com/>



WEBサイト  
HEALTH CREATIONS  
がスタート!

## 免疫力を上げる食事術 vol.9

満尾 正先生  
に聞く

病気にならず健康に過ごしたい。そんな願いをかなえるには、免疫力を上げることが大切です。日々の食事に必要な栄養をとり、免疫力を上げるコツを、アンチエイジングのプロであり、栄養学にも詳しい満尾先生に伺いました。

免疫力を上げる栄養

亜鉛

1

## 「アルコール代謝などで不足しがちな亜鉛を積極的に補給しましょう」

亜鉛は免疫機能の維持に欠かせないミネラルです。体内でさまざまな働きをする200種類以上の酵素の中心で働いており、それらの酵素に関与して代謝を行います。たんばく質や乳酸、アルコールなどがうまく代謝されるのも亜鉛の働きがあるからです。

免疫力維持に重要な亜鉛が  
多くの人に不足している

亜鉛の働きのなかでも重要なのが、体を酸化から守るさび止めの働きや、有害金属を体外へ排泄する働きです。このほかにも亜鉛の働きは多岐にわたり、DNAやたんばく質の合成、視力や聴力、性ホルモンの分泌、皮膚細胞の正常化、味覚の維持、糖代謝などにもかかわっています。このように亜鉛は健康を守るために欠かせない栄養素でありながら、現代人に不足しがちなことが問題です。私のクリニックでも亜鉛が不足している人が多く見られます。

亜鉛不足は  
粘膜の防御機能を低下させる

亜鉛は細胞の活動にかかわっているので、不足すればDNAレベルで問題が起きます。代謝にかかわる肝臓や腎臓で不足すれば臓器そのものの機能が低下しますし、脳で不足すれば認知機能にも影響する

るといように、亜鉛不足は全身のありとあらゆる不調を引き起こします。皮膚や粘膜の保護にも亜鉛は欠かせないため、不足すれば皮膚に加わった刺激に対して炎症が起こりやすくなりますし、髪やつめも弱くなってしまう。また、粘膜の防御機能も衰え、病原体が侵入しやすくなってしまう。新型コロナウイルス感染症に関しても、医薬品といっしょに亜鉛を服用したほうが治癒率が高くなり、重症化や死亡率を下げる可能性があることなどが報告されています。

「食べること」の根幹にかかわる  
味覚の維持にも亜鉛は必須

ぜひ知っておいていただきたいのは、亜鉛が味覚にも深くかかわっていることです。味を感じるのは舌にある味蕾細胞というところですが、亜鉛が不足すると細胞の形がくずれて味覚障害につながります。たとえば、同じ野菜でもよい土壌で無農薬栽培された有機野菜は含まれるミネラル量が多いため、味の濃さが違うはずですが、味覚機能が低下すれば、こうした味の違いが感じられず、食べることで身体が健康を維持するためにも、一人一人が食べるこの大切さに真剣に向き合っていたきたいと思います。

### 「免疫力を上げる食事術」に必要な7つの栄養とは

免疫力を上げるために必要な7つの栄養を、満尾先生に挙げていただきました。この栄養について、連載では順に取り上げていきます。



### 岩城紀子さんの「正しい食品の選び方」

私は職業柄、亜鉛は非常に意識して摂取しています。亜鉛が足りなくなると味覚が衰えるからです。亜鉛を多く含む代表例の牡蠣は毎日食べられないので、ナッツバターや、ひじきのふりかけ、チーズなどを意識して食べています。実は大葉も亜鉛が豊富。おにぎりやお肉と一緒に食べるのをオススメします。



岩城紀子さん「テレビ東京「カンブリア宮殿」に出演された、スマイルサークル代表取締役。百貨店など約100社の販売先、全国各地の約2600のメーカーと取引する。商品開発を担うかたわら、コンサルティング業やバイヤー代行を務める。

### 吸収が少なくても、排泄が多くても亜鉛不足に

亜鉛の一日の摂取推奨量は成人男性で11mgですが、それを満たしている人は多くなく、60歳以上の約40%がわずか7mg程度しか亜鉛をとっていないことがわかっています。しかも、加齢とともに亜鉛の吸収力は低下し、糖尿病や肝臓・腎臓の機能不全やアルコールの代謝などで排泄過剰になります。飲酒量が多ければ代謝のためにそのぶん亜鉛が使われてしまいますので、特にお酒を飲む機会が多い人は積極的に亜鉛を摂取することをおすすめします。



## ネバネバ成分を含む代表的な食材

### ●ムチン

オクラ、モロヘイヤ、長いも、山いも、里いも、れんこん、納豆など

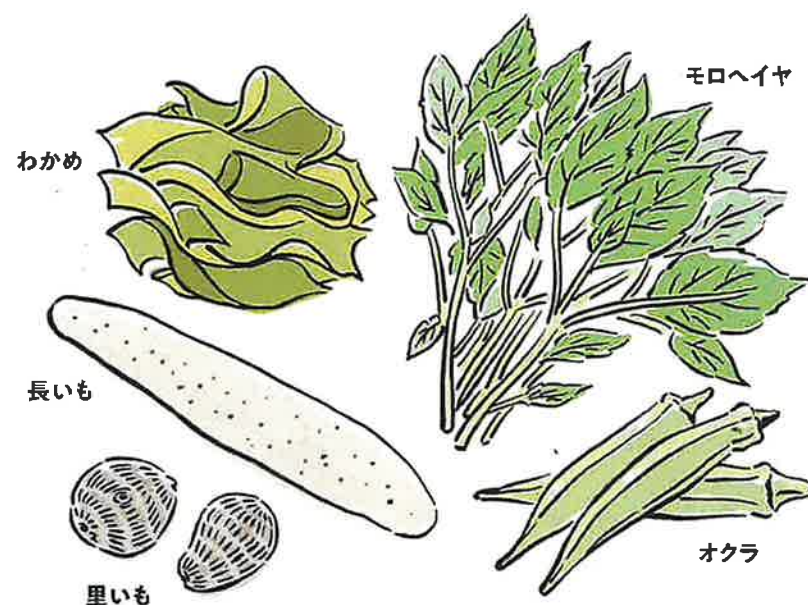
### ●ペクチン

オクラ、モロヘイヤ、かんきつ類など

### ●アルギン酸

わかめ、昆布、めかぶ、もずくなど

夏野菜の代表選手は、ウリ科(きゅうり、ゴーヤー、すいか、メロンなど)とナス科(なす、トマト、ピーマン、唐辛子、しし唐辛子など)の野菜です。ここで紹介したネバネバ食材も意識しながら、バラエティに富んだ食材を食卓に取り入れることで、多種類の栄養を補給しましょう。



モロヘイヤ

わかめ

長いも

里いも

オクラ

満尾クリニック院長 満尾 正先生



医学博士。1957年横浜生まれ。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、救急医療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』が大ヒットに。  
<https://www.drmitsuo.com/>



WEBサイト  
HEALTH CREATIONS

## 免疫力を上げる食事術 vol.10

満尾 正先生  
に聞く

病気にならず健康に過ごしたい。そんな願いをかなえるには、免疫力を上げることが大切です。日々の食事に必要な栄養をとり、免疫力を上げるコツを、アンチエイジングのプロであり、栄養学にも詳しい満尾先生に伺いました。

免疫力を上げる栄養

### 夏野菜



## 「夏野菜のネバネバ成分は免疫力アップに役立ちます」

免疫力を維持し、健康に過ごすためには、旬の食材を食べることをおすすめします。気温が高い夏は、じっとしていても汗をかくため、運動していると同時に体力を消耗し、疲れやすくなります。汗から失われたビタミン&ミネラルを補充するためにも、夏には夏野菜を多く食べたいものです。

### オクラ、モロヘイヤのネバネバ成分に注目

夏野菜のなかでも、特にオクラやモロヘイヤなどのネバネバ成分が含まれている野菜に注目してみてください。ネバネバのもとになる成分には、糖たんぱく質の一種、食物繊維などいくつかの種類がありますが、オクラやモロヘイヤにはムチンという糖たんぱく質と、ペクチンという水溶性食物繊維が豊富に含まれています。

ムチンは、たんぱく質を構成するアミノ酸の一部に糖鎖が結合した糖たんぱく質ですが、たんぱく質分解酵素も含まれているため、消化吸収を助け、暑さで食欲がない日も栄養摂取をサポートして弱った体の回復力を高めます。水溶性食物繊維の一種であるペクチンは整腸作用が期待できます。

また、野菜ではありませんが、海藻類のネバネバ成分からも水溶性食物繊維がとれますので、覚えておくといでしょう。海藻類に含まれるのは、アルギン酸という水溶性食

物繊維が中心で、ペクチンとは異なりますが、いずれも腸内環境を整えることで、免疫を正常に保つのに役立ちます。

### 夏野菜にはビタミン&ミネラルも豊富

旬の野菜にはビタミン&ミネラルも多く含まれますので、夏バテ予防には最適です。ビタミン&ミネラルは、糖質・脂質・たんぱく質の三大栄養素がきちんとエネルギー源となったり、細胞や器官など体の構成成分になったりするプロセスを補助・調整する大切な微量栄養素です。にもかかわらず、不足しがちな栄養素でもありますので、意識してとる必要があります。

ハウス栽培が確立している現代では、一年じゅうどんな野菜でもスーパーに並んでいますが、旬の時期にとれたものとそうでないものとは、栄養価に大きな差があるといわれています。太陽の光を十分に浴び、光合成をして蓄えた栄養を根から葉や実に結実させた旬の野菜を食べることを意識しましょう。また、こうして育った野菜からは、野菜自身が紫外線などから身を守るために作り出した抗酸化成分(ファイトケミカル)も摂取できます。赤・黄・橙・緑・紫・黒・白の7色を意識して、これらのなかから一日4色以上、複数を組み合わせるのが賢い野菜のとり方です。

### 「免疫力を上げる食事術」に必要な7つの栄養とは

免疫力を上げるために必要な7つの栄養を、満尾先生に挙げていただきました。この栄養について、連載では順に取り上げていきます。



### 岩城紀子さんの「正しい食品の選び方」



岩城紀子さん・テレビ東京「カンブリア宮殿」に出演されたスナールサクル代表取締役。百貨店など約100社の販売先、全国各地の約2600のメーカーと取引する。商品開発を担うかわら、コンサルティング業やバイヤー代行を務める。

私は夏、とにかく毎日ネバネバを食べます。一番消費するのが山芋と海藻です。野菜は昔に比べると栄養素が60%減と言われています。この理由は土壌や化学肥料の問題があります。出来るだけオーガニックや力強い野菜を選びましょう。ピーマンは頭が赤いくらいの方がビタミンCは豊富です。山芋は裏を見て酸化防止剤が入っていない100%の物を選んでください。岩城紀子さん・テレビ東京「カンブリア宮殿」に出演されたスナールサクル代表取締役。百貨店など約100社の販売先、全国各地の約2600のメーカーと取引する。商品開発を担うかわら、コンサルティング業やバイヤー代行を務める。

### 土壌の力を蓄えた有機無農薬野菜を選びましょう

同じ量の野菜を食べても、それがどのような土壌で育ったものかによって、含まれる栄養素は違ってきます。近年、キャベツやレタス、トマトなどの野菜に含まれるミネラルが昔に比べて大幅に減っていることがわかっています。人工的な農薬や肥料をたくさん使う化学農法によって土壌のミネラルが減っているからです。水耕栽培の野菜も、土壌のミネラルは期待できません。いい土の栄養素をたっぷり吸い上げている良質な野菜を選びましょう。



## ／お茶の種類を知っておきましょう／

同じ「茶の木」の葉が発酵度合いによって、右記のようなさまざまなお茶になります。お茶の葉に含まれるタンニンが酵素の力で自然発酵するとウーロン茶、より発酵が進めば紅茶になります。さらに、乳酸菌やカビの仲間など微生物によって発酵させた微生物発酵茶（後発酵茶）があります。

### ●半発酵茶

ウーロン茶 など



### ●不発酵茶

緑茶、ほうじ茶、玄米茶 など

### ●発酵茶

酵素発酵茶＝紅茶  
後発酵茶＝プーアル茶 など

緑茶のほかに、発酵茶（プーアル茶）は、脂肪細胞から分泌されるアディポネクチン（血糖値や動脈硬化の改善効果が認められている）というホルモンを増やす作用が報告されており、やせるお茶としてブームになった時期もありました。ウーロン茶、紅茶も、グルコシダーゼという成分が糖を分解する酵素を抑える作用が報告されており、糖の吸収を抑え、メタボリックシンドローム予防につながると期待できます。また、黒豆茶にはアントシアニンと呼ばれるポリフェノールが豊富です。ライフスタイルに合わせてお茶の種類を賢く選べば、無理なく自然に健康的な習慣を続けることができます。

### 発酵茶なども賢く取り入れよう

と比較したところ、EGCGが最も新型コロナウイルスの増殖を抑える働きを示したという、驚くべき研究結果が報告されています。ただし、感染症予防には、EGCGの作用だけでなく、他のカテキン類の作用や、緑茶を飲むことで物理的にウイルスを流し、口の中を清浄に保つ効果なども影響しているかもしれません。日本で新型コロナウイルス感染症による死者が他の先進諸国に比べて少ないのは生活環境や食生活の違いも一因と指摘されていますが、いずれにせよ、緑茶を飲む習慣がひと役買っていることは間違いないとそうです。

### 「免疫力を上げる食事術」に必要な7つの栄養とは

免疫力を上げるために必要な7つの栄養を、満尾先生に挙げていただきました。この栄養について、連載では順に取り上げていきます。



### 岩城紀子さんの「正しい食品の選び方」

毎日飲むお茶では、ルイボスティーがアパ茶がお気に入りです。2日に一回煮出しますが、飲むだけでなく料理にも使えます。カレー、ミネストローネなどスープ、ご飯を炊く時も水の代わりにお茶を入れると、これが美味しいのです。ペットボトルのお茶は不要なビタミンCが入っているのが基本選びませんが、飲むならビタミンCが入っていない麦茶やジャワティーを選んでいきます（緑茶は水出ししてマイボトルで持ち歩きがオススメです）。



岩城紀子さん・テレビ東京「カンブリア宮殿」に出演されたスマイルサークル代表取締役。百貨店など約100社の販売先、全国各地の約2500のメーカーと取引する。商品開発を担うかわら、コンサルティング業やバイヤー代行を務める。

### 満尾クリニック院長 満尾 正 先生



医学博士。1957年横浜生まれ。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業。この分野のバイオニアとなる。著書「食べる投資」が大ヒットに。  
<https://www.drmitsuo.com/>



WEBサイト  
HEALTH CREATIONS

免疫力を上げる栄養

お茶の力

3

## 免疫力を上げる食事術 vol.11

満尾 正先生  
に聞く

病気にならず健康に過ごしたい。そんな願いをかなえるには、免疫力を上げることが大切です。日々の食事に必要な栄養をとり、免疫力を上げるコツを、アンチエイジングのプロであり、栄養学にも詳しい満尾先生に伺いました。

## 「緑茶を飲む習慣は感染症予防にも役立ちます」

お茶には多種多様な種類があり、なかでも緑茶は効用についての医学研究が盛んです。緑茶には多様な健康効果が

ふだんから緑茶を飲むことで、免疫力を正常に保つ、がんの発生リスクを下げる、動脈硬化を予防する、抗酸化作用などの効用が知られています。1日あたり緑茶を5杯以上飲む人は、飲まない人に比べて心臓血管疾患による死亡リスクが26%低いという報告や、緑茶を一日3杯以上飲むことで認知症のリスクが低下するという報告もあります。

### EGCGの抗ウイルス効果に期待

こうした効用は、主に緑茶に含まれるポリフェノールの一種エピガロカテキンガレート（EGCG）によるものではないかと考えられます。緑茶にはほかにもいくつかのカテキン類が含まれていますが、EGCGは特に強い抗酸化作用や生理活性作用が認められています。なかでも注目すべきは抗ウイルス作用でしょう。主にインフルエンザウイルスを対象とした研究によってEGCGに抗ウイルス作用があることが明らかにされていますが、新型コロナウイルスに対して、その増殖を抑える可能性が指摘されています。非公式データですが、医薬品2種、抗酸化作用や免疫賦活作用が知られている栄養素16種、合計18種の成分

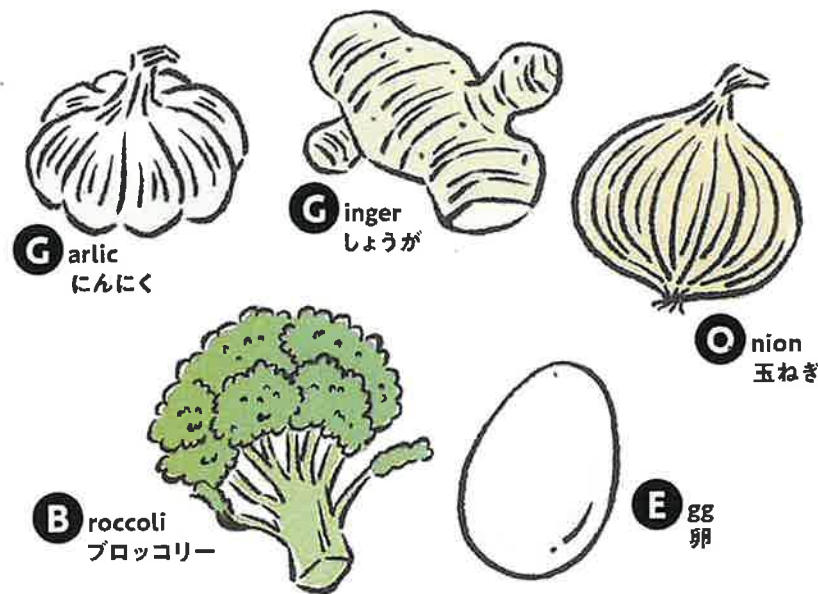
### エピガロカテキンガレート (EGCG) とは

EGCGは緑茶に特有の成分で、ウーロン茶や紅茶にはほとんど含まれていません。カテキン類のなかでも特に強い抗酸化作用やさまざまな生理活性作用が認められています。また、消化管の機能を正常化し、さまざまな種類のウイルスの増殖を抑える働きがあることが明らかになってきました。新型コロナウイルス治療に対する有効性の研究も世界中で進んでおり、EGCGは新型コロナウイルス感染症対策として有用な食品由来の成分であることがわかってきています。



## ／ 硫黄を含む GGOBE 食材を覚えましょう ／

GGOBEには硫黄が含まれますが、ブロッコリーあるいはブロッコリーの新芽であるスプラウトに含まれるスルフォラファンの「スルフォ」とは硫黄を意味する言葉です。卵に含まれるアミノ酸にもメチオニン、システインなど硫黄を含む「含硫アミノ酸」があります。



満尾クリニック院長 満尾 正先生



医学博士。1957年横浜生まれ。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、救急復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。この分野のパイオニアとなる。著書『食べる投資』が大ヒットに。  
<https://www.drmitisuo.com/>



WEBサイト  
HEALTH CREATIONS

## 免疫力を上げる 食事術 vol.12

満尾 正先生  
に聞く

病気にならずに健康に過ごしたい。そんな願いをかなえるには、免疫力を上げることが大切です。日々の食事で必要な栄養をとり、免疫力を上げるコツを、アンチエイジングのプロであり、栄養学にも詳しい満尾先生に伺いました。

免疫力を上げる栄養

ジージーオービーイー  
**GGOBE**  
1 3 7

## 「硫黄を含む食品を意識して食べましょう」

GGOBEとは、Garlic(ニンニク)、Ginger(しょうが)、Onion(玉ねぎ)、Broccoli(ブロッコリー)、Egg(卵)の頭文字をとった略称で、共通している栄養成分は「硫黄」です。硫黄には抗酸化作用(体のサビを防ぐ作用)やデトックス作用があることが知られています。

### GGOBEの がん予防効果にも注目

ニンニク、しょうがは漢方生薬としても古くから使われており、滋養強壮、健胃消化作用などが期待できる薬味としても日常で親しまれています。セレンウム、マンガン、カルシウム、鉄、銅など多種類のミネラルも含まれています。

これらは近年、がんの予防効果も注目され、研究が進んでいます。米国ではニンニクを多く食べる女性が大腸がんになりにくいという報告があります。また、玉ねぎとニンニクをよく食べる習慣が、肺がん、前立腺がん、胃がん、乳がんの予防になるということも報告されています。硫黄の働きが免疫能力の維持・向上に寄与して、発がんを抑制する可能性が考えられます。

### 体内の 有害物質排泄を促進

ブロッコリーは菜の花、大根、ケールなどと同じアブラナ科の野菜ですが、健康増進作用にすぐれた野菜の筆頭に挙げられます。肝臓がんや脂肪肝の予防になる可能性が報告されており、スルフォラファンと呼ばれる特有の成分が肝臓に働き、解毒を促進します。

卵は20種類のアミノ酸をバランスよく含むたんぱく源であることが知られていますが、そのなかには、硫黄を含む含硫アミノ酸(メチオニン、システインなど)もあります。含硫アミノ酸は肝臓でグルタチオンという栄養素をつくる原料となります。グルタチオンは体内からの有害物質の排泄に欠かせない栄養素です。

季節の変わり目やアルコールを飲む機会が多い人などは、GGOBEを意識して積極的にとるべきでしょう。毎日5種類すべてをとらなければならぬわけではありませんが、数種類を上手に組み合わせながら食生活に取り入れることをおすすめします。

### 硫黄は体にとって 大切なミネラルの一つ

日本では温泉成分としてなじみ深い硫黄ですが、体の中でもグルタチオンをつくるために欠かせない重要なミネラルです。昔から硫黄温泉が湯治場として利用されてきた理由の一つは、硫黄成分を皮膚から体へ取り込む目的もあったのかもしれない。



### 「免疫力を上げる食事術」に必要な7つの栄養とは

免疫力を上げるために必要な7つの栄養を、満尾先生に挙げていただきました。この栄養について、連載では順に取り上げていきます。



### 岩城紀子さんの「正しい食品の選び方」

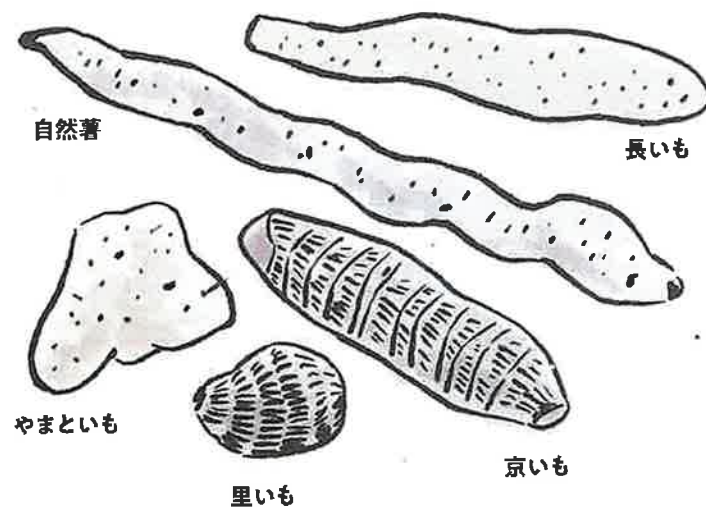
「タマネギは健康にいい」というのはもはや常識で、玉ねぎの皮を使ったお茶が発売されるほど。様々な良い栄養が含まれていますが、なかでもよく知られているのが「ケルセチン」です。ケルセチンは水に溶ける性質があるらしく、水にさらすと20%ほど減少するそうです。サラダなど辛みを取りたい場合は、スライスしてから少し太陽に当てるのがおススメ。栄養価と旨みもグッとアップします。(煮る場合は、煮汁も飲むことで、無駄なくケルセチンを摂取できます)。

岩城紀子さん…テレビ東京「カンブリア宮殿」に出演されたスマイルサークル代表取締役社長。百貨店など約1000社の販売先、全国各地の約2600のメーカーと取引する。商品開発を担うかわら、コンサルティング業やバイヤー代行を務める。



## DHEAを増やす粘りけのあるいも類

すりおろしてご飯にかけるだけでなく、豆腐や野菜にかけたり、煮ものや磯辺焼きにしたりするなど、いろいろな料理を楽しみましょう。自然薯は「山薬」という名称で八味地黄丸や六味地黄丸などの滋養強壮作用のある漢方薬にも含まれています。



●ほかにも、ヤムいも、菊いも、タロいもなどがあります。

ホルモンバランスを適正に保つことは、健康で若々しく生きるために重要です。DHEAを増やすことができるだけ減らさないような生活を心がけたいのです。食事では自然薯や里いもなど、粘りけのあるいも類をとることで体内にあるDHEAを増やすことが可能です。疲れが残りやすいと感じるようになったら、DHEAを含む食材を日常的に摂取しましょう。

ルというホルモンがつくられますが、コルチゾールの原料はコルステロールなので、大量にコルチゾールがつくられると同じくコルステロールを原料とするDHEAのレベルが下がってしまいます。すると性ホルモンのレベルも低下し、特に男性ホルモン(テストステロン)が減少することで筋力や免疫力が低下し、気力・体力が失われ、病気を呼び込む原因にもなります。男性ホルモンは活発に動き回るのに必要なガソリンのようなもので、女性にとっても非常に重要です。「なんとなくやる気が出ない」「気力・体力が衰えている」と感じるようになったら、男性ホルモンの分泌が低下している可能性があります。適切な睡眠がとれているか、ストレスをためていないか、食生活は乱れていないかなどを見直してみよう。

## 「免疫力を上げる食事術」に必要な7つの栄養とは

免疫力を上げるために必要な7つの栄養を、満尾先生に挙げていただきました。この栄養について、連載では順に取り上げていきます。



## 岩城紀子さんの「正しい食品の選び方」

道の駅や直売所で山芋、自然薯や小芋は必ず購入する野菜の一つ。新聞紙で巻きビニールに入れ冷蔵庫で保管すると、本場に長持ちします。とろろや揚げ浸し、煮物のほか、おすめはぬか漬です。さつと茹でてからぬか床で一日漬けるだけです。オリブオイルでいただと驚きの美味しさです。自然薯は世界でもスーパーフードとされ、漢方では「山薬」と言われています。切り口が真っ白で、ヒゲも乾燥していない鮮度がよいものを選びましょう。



岩城紀子さん…テレビ東京「カンブリア宮殿」に出演されたスーパーマーケット代表取締役社長。百貨店など約100社の販売先、全国各地の約2600のメーカーと取引する。商品開発を担うかたわら、コンサルティング業やバイヤー代行を務める。

## 満尾クリニック院長 満尾 正先生



医学博士。1957年横浜生まれ。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究所主任教授を経て、2002年にアンチエイジング医療専門のクリニックを開設。この分野のパイオニアとなる。著書『食べる投資』が大ヒットに。  
<https://www.drmitsuo.com/>



WEBサイト  
HEALTH CREATIONS

## 免疫力を上げる食事術 vol.13

満尾 正先生  
に聞く

病気になる前に健康に過ごしたい。そんな願いをかなえるには、免疫力を上げることが大切です。日々の食事では、必要な栄養をとり、免疫力を上げるコツを、アンチエイジングのプロであり、栄養学にも詳しい満尾先生に伺いました。

免疫力を上げる栄養  
**DHEA**  
(自然薯・里いもなど)

3

## 「性ホルモンの低下を防いで健康を保ちましょう」

DHEA(デヒドロエピアンドロステロン)とは、コルステロールを原料に副腎でつくられるステロイドホルモンの一種です。「マザーホルモン」とも呼ばれ、男性ホルモンも女性ホルモンもDHEAを原料にしてつくられます。

### 「若返りホルモン」とも呼ばれるDHEA

DHEAには、筋肉量を維持する、免疫力を高める、意欲や行動力を高める、発がん抑制、心臓疾患の予防、骨をつくるなどさまざまな働きがあり、「若返りホルモン」とも呼ばれます。20代をピークに減少し、70代では血中濃度が20代の20%程度に下がってしまいます。一方で、健康長寿な人ではDHEAが高く維持されているという報告もあり、いつまでも若さと元気を保つこととDHEAとの関係がアンチエイジング研究者の間でも注目されています。

### 性ホルモンの低下を防ごう

体内のホルモンは加齢により減少する傾向にあります。DHEAはストレスによっても影響を受けます。ストレスを受けるとそれに対抗するためコルチゾー

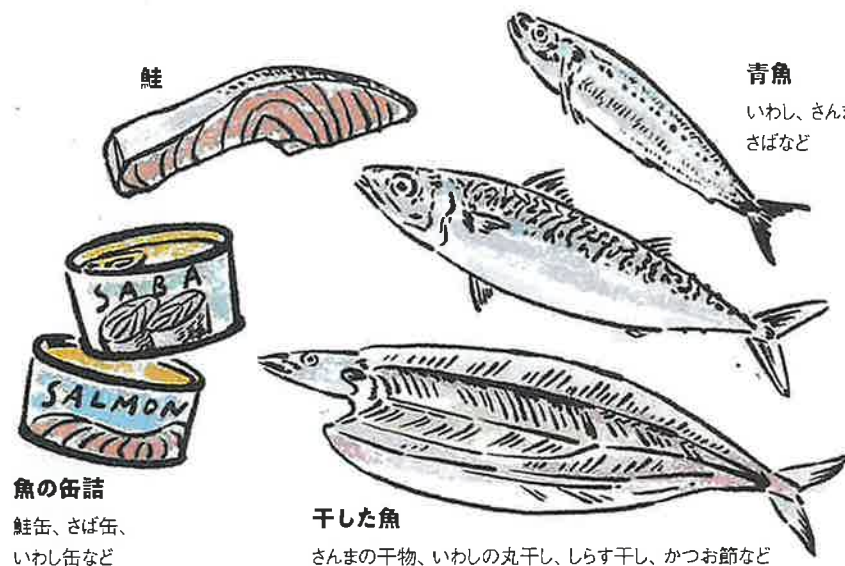
## 自然薯を食べると精力がつく?

1930年代に自然薯の研究をしていた米国人研究者が、自然薯に体内のDHEAを増やすジオスゲニンという成分があることを発見しました。それ以降、「自然薯を食べると元気になる」といわれるようになり、自然薯と同じ系統のいも類(左ページ上参照)にも性ホルモンのような作用を持つ物質が多く含まれることが知られるようになりました。



## ビタミンD<sub>3</sub>を多く含む食品

ビタミンD<sub>3</sub>は右に挙げた魚や肝油などに豊富で、なかでも最も多く含むのは鮭。鮭の切り身を毎日100g(大1切れ)食べていれば、充分な量のビタミンDが補えるでしょう。ただし、同じ食品ばかり食べつづけると栄養がかたよります。ビタミンD<sub>3</sub>がとれるサプリメントも利用しながら、いろいろな食品をバランスよく食べましょう。



魚の缶詰  
鮭缶、さば缶、  
いわし缶など

干した魚  
さんまの干物、いわしの丸干し、しらす干し、かつお節など

に、母乳のビタミンD濃度も低くなってしまうからです。

**ビタミンDはスーパービタミン**

くる病予防につながることもわかるように、ビタミンDは骨をつくる大切なビタミンです。それだけでなく、全身の細胞の核に直接作用する力を持っているため、全身のあらゆる領域で影響を及ぼしています。心臓疾患、糖尿病などの生活習慣病、うつ病や認知症の予防にも関与していることがわかってきています。免疫細胞にも作用するため、免疫力アップや感染症予防にも欠かせません。ビタミンという名前ですが、ビタミンDの本質はホルモンといっても過言ではない、スーパービタミンなのです。

にもかかわらず、日本人の8割はビタミンDが不足しています。ビタミンDは日光に当たることによって体内で合成されますが、美容のために紫外線カットに余念がない妊娠適齢期の女性は、よりビタミンD不足をまねきやすいかもしれません。食事やサプリメントから積極的にビタミンDを補充するように努めてください。

## 「免疫力を上げる食事術」に必要な7つの栄養とは

免疫力を上げるために必要な7つの栄養を、満尾先生に挙げていただきました。この栄養について、連載では順に取り上げていきます。



### 岩城紀子さんの「正しい食品の選び方」

ビタミンDの重要性はアメリカで知りましたが、海外は日本に比べ保険制度が整っていないので、病気になるようにホメオパシーやサプリメントでケアしている方がほとんどです。アメリカの子供が毎日のように食べるビーナッツバターも、ビタミンDを添加したものが主流です。ビタミンDは魚に多いため、子供たちにはちりめんや鰹節など添加物を使わないふりかけや、カツオからとった出汁を食べさせてあげたいですね。

岩城紀子さん…テレビ東京「カンブリア宮殿」に出演されたスマイルサークル代表取締役社長。百貨店など約1000社の販売先、全国各地の約2600のメーカーと取引する。商品開発を担うかたわら、コンサルティング業やバイヤー代行を務める。

### 満尾クリニック院長 満尾 正先生



医学博士。1957年横浜生まれ。1982年北海道大学医学部卒業。吉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」が大ヒットに。  
<https://www.drmitsuo.com/>



WEBサイト  
HEALTH CREATIONS

## 免疫力を上げる食事術 vol.14

満尾 正先生  
に聞く

病気にならずに健康に過ごしたい。そんな願いをかなえるには、免疫力を上げることが大切です。日々の食事に必要な栄養をとり、免疫力を上げるコツを、アンチエイジングのプロであり、栄養学にも詳しい満尾先生に伺いました。

免疫力を上げる栄養  
ビタミンD



## 「赤ちゃんのビタミンD不足が深刻です」

ビタミン・ミネラルが免疫力アップに重要であること、なかでもビタミンDが最も不足していることは、この連載でも以前お伝えしました。じつはビタミンD不足は、生まれて間もない乳児の健康をも脅かしています。私がおすすめる最高の栄養素ともいえるビタミンDの重要性を、もっと知っていただきたいと思っています。

### 子どもの「くる病」が増えている

ビタミンDの欠乏により、骨がゆがんだり折れたりしてしまう「くる病」という病気があります。0歳から15歳までの子どものくる病が2009年から2014年までの5年間で3倍以上も増えたことが報告されています。また、生後半年までの乳児の約半数、さらに母乳栄養だけで育てられた乳児の約75%でビタミンD不足が見られたという別の研究報告もあります。「母乳で子どもを育てたい」と思う人も多いと思いますが、現実には、母乳だけでは子どもの健康リスクが高まってしまうという現象が起こっています。原因は、妊娠する女性の血中ビタミンD濃度が低いいた

### ビタミンDにはD<sub>2</sub>とD<sub>3</sub>がある

ビタミンDには、きのこなど植物由来のD<sub>2</sub>と、動物由来のビタミンD<sub>3</sub>の2種類があり、構造が少し異なります。人間の体内で主に働くのはD<sub>3</sub>で、D<sub>2</sub>に比べて3~4倍の活性があることがわかっています。干しいたけを大量に食べるよりも、魚をよく食べるほうが、ビタミンDを補えます。



## ●大麦

押し麦…大麦を平らにつぶして乾燥させたもの

もち麦…でんぶんの割合が高いため粘りけがあり、もちもちとした食感の大麦

丸麦…外皮を取り除き、まわりを削っただけで熱処理をしていない丸い形状の大麦

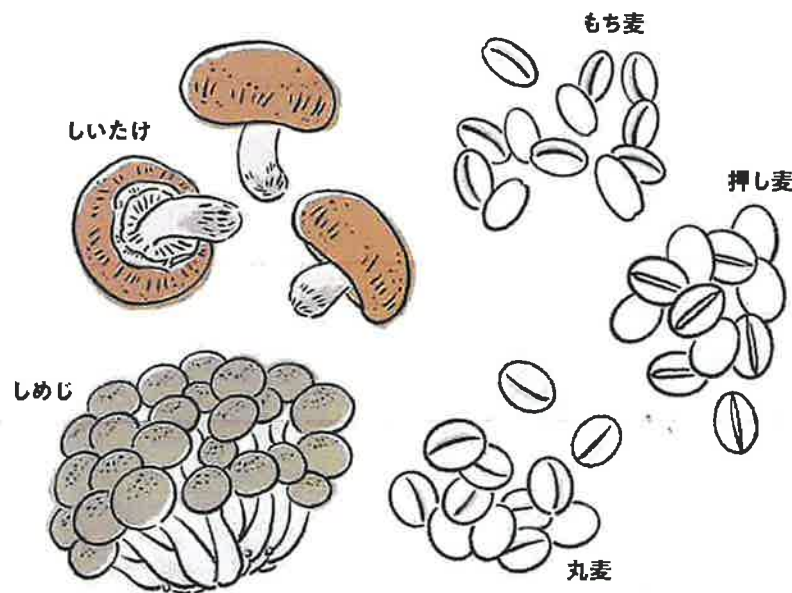
## ●オーツ麦

## ●きのこ類

しいたけ、まいたけ、しめじ、まつたけ、なめこなど

β-グルカンが多くとれるのは、何と言っても大麦（押し麦、もち麦など）。大麦には水溶性・不溶性食物繊維の両方が豊富に含まれ、食物繊維量は白米の約20倍、玄米の3倍といわれています。

## β-グルカンを含む食材



くらし、食べたものを包み込むため、胃腸で消化されにくくなります。そのため吸収がゆっくりになり、血糖値の急激な上昇を抑えます。また、腸で短鎖脂肪酸をつくり出すのは先ほど述べたとおりですが、短鎖脂肪酸が増えることによって、GLP-1と呼ばれる腸管ホルモンの分泌も促します。このホルモンは血糖値のコントロール作用があるため、糖尿病の人やダイエットをしたい人にとってはとても役立ちます。

GLP-1が増えれば、過度な食欲も抑えることができ、その結果、内臓脂肪が減少することもわかっていきます。さらによいのは、「セカンドミール効果」といって、次の食事にも好影響をもたらすこと。たとえば朝にβ-グルカンを充分に含む食事をとれば、昼食後の血糖値コントロールにも寄与するほど長時間にわたり効果が続くのです。

β-グルカンについては、このほかに心臓疾患予防、コレステロール低下作用、排便促進などさまざまな健康効果が報告されています。ダイエットや糖尿病改善だけでなく、健康長寿のためにも、β-グルカンを上手に食生活に取り入れることをおすすめします。

満尾クリニック院長 満尾 正 先生



医学博士。1957年横浜生まれ。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業。この分野のパイオニアとなる。著書『食べる投資』が大ヒットに。  
<https://www.drmitsuo.com/>



WEBサイト  
HEALTH CREATIONS

# 免疫力を上げる食事術 vol.15

満尾 正先生  
に聞く

病気にならず健康に過ごしたい。そんな願いをかなえるには、免疫力を上げることが大切です。日々の食事に必要な栄養をとり、免疫力を上げるコツを、アンチエイジングのプロであり、栄養学にも詳しい満尾先生に伺いました。

免疫力を上げる栄養  
β-グルカン

4

## 「水溶性食物繊維を上手にとりましょう」

β-グルカンとは、水溶性食物繊維のひとつです。免疫力アップに役立つことがよく知られていますが、それ以外にもさまざまな健康増進作用があります。

### 腸で短鎖脂肪酸をつくり

### 免疫細胞を活性化

β-グルカン（水溶性食物繊維）は、体内で腸内細菌のエサとなり、短鎖脂肪酸（酢酸、プロピオン酸、酪酸などの総称）と呼ばれる物質をつくり出します。近年の研究で、こうした腸内細菌の代謝物が腸管粘膜に作用し、免疫に影響を与えることが明らかになってきました。短鎖脂肪酸には免疫細胞を活性化して感染を抑える働きがあるといわれています。しいたけなどのきのこ類を定期的に食べることで免疫力が上がることも報告されていますが、これはきのこ類に含まれるβ-グルカンの働きによるものではないかと思われる。

### 血糖値をコントロールする働きも

もうひとつ、β-グルカンの代表的な働きは血糖値のコントロールです。水溶性食物繊維は水に溶けてゲル状になってふ

## 「免疫力を上げる食事術」に必要な7つの栄養とは

免疫力を上げるために必要な7つの栄養を、満尾先生に挙げていただきました。この栄養について、連載では順に取り上げていきます。



### 岩城紀子さんの「正しい食品の選び方」

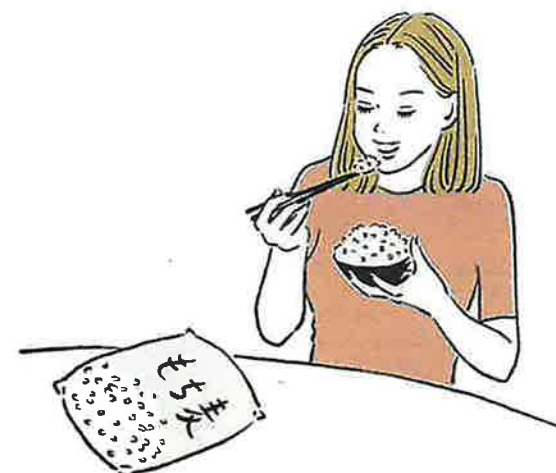
椎茸には原木と菌床がありますが、私は祖母の教えで原木しか購入しません。それは天然の魚を選ぶ事と似ています。菌床はオガクズに化学肥料を混ぜ、水を沢山かけて作ります。原木椎茸は森から切ってきた木に菌を打ち付け、栄養は木からだけ。化学肥料を使わないので育つのも遅ければ手で摘まなければいけません。しかし栄養価は菌床より倍近いと証明されています。きのこを食べるなら原木がお勧めです。



岩城紀子さん…テレビ東京の「カンブリア宮殿」に出演されたマイルサークル代表取締役。百貨店など約100社の販売先、全国各地の約2600のメーカーと取引する。商品開発を担うかわら、コンサルティング業やバイヤー代行を務める。

## 麦ご飯ダイエットのすすめ

白米に2〜3割の大麦（押し麦、もち麦など）を混ぜて炊いた麦ご飯を活用しましょう。健康維持のために推奨されているβ-グルカンの摂取量は1日あたり3gほどですが、これは大麦を3割混ぜた麦ご飯、茶碗2杯程度で補える量です。



## 納豆に含まれる健康に役立つ主な成分

### ●ビタミンK

動脈壁のカルシウムを骨に移動させ、骨をつくる

### ●ビタミンD

免疫力アップ、感染症予防、糖尿病予防などの健康維持にかかわる

### ●マグネシウム

全身の筋肉を柔らかく保つ、エネルギー産生を補う、血糖値の上昇を抑える

### ●亜鉛

免疫力のコントロール、細胞を酸化ストレスから守る、たんぱく質合成やホルモン分泌にかかわる

### ●ナットウキナーゼ

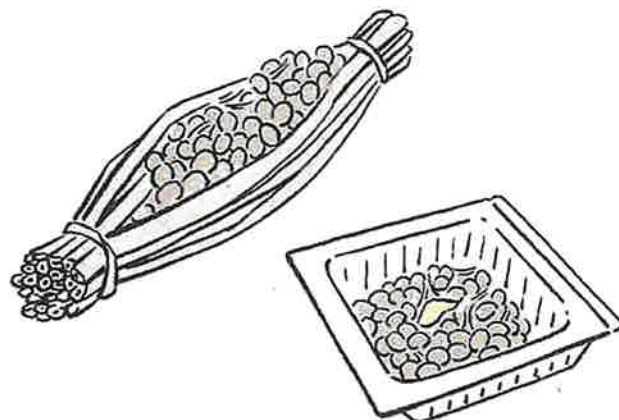
血液をサラサラにして血栓をできにくくする

### ●大豆イソフラボン

女性ホルモンに似た働きをする

### ●スペルミジン

細胞の代謝を促進し、体内の炎症を抑える



納豆には、骨をつくるのに欠かせないビタミンKが、他の食品に比べ群を抜いて豊富。現代人に不足しがちなビタミンD・マグネシウム・亜鉛も摂取できます。もちろん、納豆菌が腸内細菌叢のバランスを整える発酵食品としての効果も期待できます。

**ビタミンD・マグネシウム・亜鉛も摂取できる**

また、納豆にはビタミンD・マグネシウム・亜鉛という、現代人に不足しがちな栄養素も含まれています。さらに「大豆イソフラボン」という大豆特有のポリフェノールも摂取することができます。大豆イソフラボンには女性ホルモンに似た働きがあるといわれており、閉経前後の女性の体調維持、男性の前立腺がん予防に役立ちます。

このように、納豆は多くの健康増進作用を持つスーパーフード。「毎日25gの納豆を食べたグループは、まったく食べないグループに比べて循環器疾患で死亡するリスクが2割少ない」という研究報告もあります。発酵食品としての整腸作用だけでなく、食卓の定番にして毎日食べることで、長期的に生活習慣病を予防し、死亡リスクも下げられると考えられます。ぜひ一日1パックの納豆を習慣にしてください。ただし、白いご飯の食べすぎには注意が必要です。「納豆はご飯にかける」だけではなく、豆腐にかけたり、野菜とあえたりと、食べ方を工夫してみましょう。

満尾クリニック院長 満尾 正 先生



医学博士。1957年横浜生まれ、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』が大ヒットに。  
<https://www.drmitsuo.com/>



WEBサイト  
HEALTH CREATIONS

## 免疫力を上げる食事術 vol.16

満尾 正先生  
に聞く

病気になる前に健康に過ごしたい。そんな願いをかなえるには、免疫力を上げることが大切です。日々の食事に必要な栄養をとり、免疫力を上げるコツを、アンチエイジングのプロであり、栄養学にも詳しい満尾先生に伺いました。

免疫力を上げる食材と栄養

### 納豆



## 「納豆はスーパーフード。一日1パック食べましょう」

納豆は日本が世界に誇る発酵食品の代表格です。微生物のなかでも最強の増殖力を持つ納豆菌が腸内環境を整え、免疫力アップにつながるだけでなく、さまざまな栄養素が豊富に含まれる「スーパーフード」としても注目されています。

### 免疫力アップだけでなく血管を守る作用も

納豆には「ビタミンK」が豊富です。あまりなじみがないビタミンKかもしれませんが、動脈壁からカルシウムを抜き取り骨へ移動させるという働きを担っている、骨をつくるのに欠かせないビタミンです。動脈内でカルシウムの沈着を起こりにくくするため動脈硬化予防や骨粗鬆症予防、発がん予防にも働きます。免疫力の維持・増強という意味でも重要な働きをします。

ビタミンKの働きに加えて、納豆菌がつくり出す「ナットウキナーゼ」という酵素には血栓予防効果があることも知られています。ダブルの効果で血管を守り、心臓病や脳卒中など血管系の疾患リスクを減らすことが期待できます。

### 「免疫力を上げる食事術」に必要な7つの栄養とは

免疫力を上げるために必要な7つの栄養を、満尾先生に挙げていただきました。この栄養について、連載では順に取り上げていきます。



### 「スペルミジン」のアンチエイジング作用にも注目

納豆に含まれる「スペルミジン」というたんぱく質の一種が、細胞の代謝を促進し、体内の炎症を抑える効果があり、そのすぐれたアンチエイジング作用が健康長寿にも関係するのではないかと研究者の間で注目されています。



岩城紀子さんの「正しい食品の選び方」

スーパーには沢山の納豆が販売されていますが、是非この大豆、どんなタレが使われているかを見て購入して下さい。

大豆も枝豆や黒豆、小粒大粒、ひきわりなどありますが、出来るだけ国産またはオーガニックのものがよいです。また、タレには沢山の添加物が含まれています。良い大豆の納豆であればお醤油で十分美味しいですよ。

岩城紀子さん・テレビ東京「カンブリア宮殿」に出演されたスマイルサークル代表取締役。百貨店など約1000社の販売先、全国各地の約2600のメーカーと取引する。商品開発を担うかたわら、コンサルティング業やバイヤー代行を務める。

## 卵に含まれる健康に役立つ主な成分

### ●たんぱく質(アミノ酸)

たんぱく質は血液や筋肉など体をつくる主成分。材料となる約20種類のアミノ酸を卵はバランスよく含む

### ●レシチン(コリン)

脂肪代謝や神経細胞の働き、DNA合成などにかかわる

### ●ビタミンA

目や皮膚の粘膜を健康に保って感染症から体を守る、暗いところでも視覚を保つ働き

### ●ビタミンB<sub>2</sub>

脂肪酸の代謝に不可欠、他のビタミンの働きを助ける

### ●ビタミンB<sub>5</sub>(パントテン酸)

糖質や脂質の代謝にかかわる

### ●葉酸

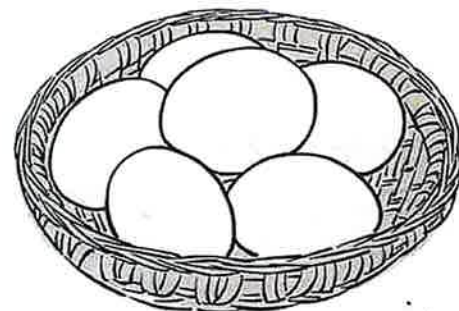
DNAを合成する、血液をつくる、細胞分裂、アミノ酸代謝などにかかわる

### ●リン

カルシウムやマグネシウムとともに骨や歯をつくる成分。エネルギー産生にもかかわる

### ●セレンウム

甲状腺機能、DNA合成にかかわる、組織細胞の酸化を防ぐ抗酸化作用がある



鶏の飼料にこだわって生産された卵のなかには、ビタミンDやビタミンE、不飽和脂肪酸のDHA・EPAなどを含むものもあります。栄養表示をよく見て選びましょう。

### 卵はコレステロール値を上げない

残念なことに、素晴らしい健康食材でありながら、「卵を食べるとコレステロールが上がる」「卵は心血管によくない」といった根拠のない都市伝説を信じて卵を避けている人もいます。実際には、卵はコレステロールを上げません。卵1個当たりに約200mgのコレステロールが含まれていますが、これは一日の摂取量の60%程度。コレステロールはほとんどが肝臓でつくられており、食品中のコレステロール値による影響を受けません。また、3つの大規模研究を解析した論文によれば、「一日1個の卵を食べても血中コレステロールは上がらないし、心血管疾患による死亡が増えることもない」という結論でした。さらにいえば、コレステロールはビタミンDやホルモンの大切な材料となるものであり、そもそもコレステロール値が高いことをそれほど心配する必要はありません。

卵は健康維持に欠かすことができない貴重な食材です。一日1個は食べるようにしましょう。

### 「免疫力を上げる食事術」に必要な7つの栄養とは

免疫力を上げるために必要な7つの栄養を、満尾先生に挙げていただきました。この栄養について、連載では順に取り上げていきます。



## 免疫力を上げる食事術 vol.17

満尾正先生に聞く

病気にならずに健康に過ごしたい。そんな願いをかなえるには、免疫力を上げることが大切です。日々の食事に必要な栄養をとり、免疫力を上げるコツを、アンチエイジングのプロであり、栄養学にも詳しい満尾先生に伺いました。

満尾クリニック院長 満尾 正先生



医学博士。1957年横浜生まれ。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究所主任教授を経て、2002年にアンチエイジング医療専門のクリニックを開設。この分野のパイオニアとなる。著書「食べる投資」が大ヒットに。  
<https://www.drmitsuo.com/>



WEBサイト  
HEALTH CREATIONS

## 「卵は一日1個以上食べたい代表的な健康食材」

免疫力を上げる食材と栄養

卵

人体をつくるために欠かせない材料となるたんぱく質ですが、卵には20種類あるたんぱく質がすべて含まれています。さらにビタミンやミネラルも豊富なため「完全栄養食品」と呼ばれています。

たんぱく質だけでなく  
ビタミン、ミネラルも豊富

卵にたんぱく質が多く含まれることはよく知られていますが、ビタミンA・B<sub>2</sub>・B<sub>5</sub>・B<sub>12</sub>、葉酸、リン、セレンウムなど体調を整えるために必要な栄養素が数多く含まれることは意外と知られていないようです。

レシチンと呼ばれる脂質も含まれており、これは私たちの体をつくっている一つの細胞の細胞膜をつくるために欠かせません。このレシチンを構成する成分がコリンと呼ばれる栄養素です。コリンは、細胞膜をつくるほかにも、脂肪代謝にかかわる、神経伝達物質(アセチルコリン)の原料となる、遺伝子の本体であるDNAを合成するのに必要であるなど、健康維持の根幹にかかわる欠かせない栄養素です。

### 半熟卵か温泉卵がおすすめ

黄身がトロトロの半熟ゆで卵か温泉卵が、栄養素が最もそなわれず、消化・吸収のよい食べ方です。スクランブルドエッグでは、黄身の成分が酸化しやすく、せっかくの栄養素が破壊されてしまう可能性も指摘されています。とはいえ、いろいろな卵料理のバリエーションを増やして、大いに卵を食べるようにしたいものです。



岩城紀子さん…テレビ東京「カンブリア宮殿」に出演されたスマイルサークル代表取締役。百貨店など約100社の販売先、全国各地の約2600のメーカーと取引する。商品開発を担うかわら、コンサルティング業やバイヤー代行を務める。

### 岩城紀子さんの「正しい食品の選び方」

卵の味や美味しさ、価格は、飼育方法や餌によって変わります。黄身の色が濃いものが良いという誤解もありますが、バブ力色素を食べさせると濃いオレンジになります。ほうれん草を食べさせれば葉酸値の高い卵、ごまを食べさせればセサミンが多い卵、コメばかりを食べさせれば真っ白な黄身だつて作れます。安い卵は飼料も安い。飼料の成分は全て黄身に移行するので、栄養価の高い飼料を食べさせている卵、ナチュラな餌を食べていてその鶏自身が健康であることが大切です。

岩城紀子さん…テレビ東京「カンブリア宮殿」に出演されたスマイルサークル代表取締役。百貨店など約100社の販売先、全国各地の約2600のメーカーと取引する。商品開発を担うかわら、コンサルティング業やバイヤー代行を務める。