

12月に入り気温も下がってきました。乾燥が気になるこれからの季節はインフルエンザや風邪の流行する季節になり妊娠中は特に体調管理に気をつけたい時期です。

免疫とは？



体内に侵入してきた病原菌や有害な細胞を免疫細胞が攻撃・破壊してくれる自己防衛機能です。腸内には免疫細胞の約6割が集中し、栄養素を吸収する機能のほかに、有害な細菌やウイルスを排除してくれる機能があります。

妊娠中も免疫力が下がります。それは、お母さんの体が胎児を“異物”と捉えて攻撃をしないように免疫機能を抑制するメカニズムが働いているからです。

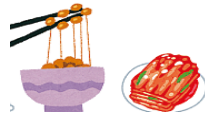
この主な原因として

- 妊娠中はホルモンバランスが崩れる
- 悪阻などで食事が摂れず栄養状態が悪くなる
- 睡眠不足やストレスを感じやすい



などの原因が挙げられます。お母さんの免疫機能が低下することで、お腹の胎児を守ることはできますが、その一方でインフルエンザや風邪といったウイルス性の感染症にかかりやすくなります。免疫機能を高めるためには腸内環境を整えることが大切です。腸内環境を整えて免疫力を高める食材・食事のポイントを紹介します。

1 善玉菌を増やそう



発酵食品：乳酸菌が善玉菌の活動を活発にして、菌が腸内に侵入してくるのを防いだり悪玉菌の増殖を抑えます。

食材例：ヨーグルト、チーズ、味噌、漬物、キムチなど

バナナ、納豆、はちみつなどに含まれるオリゴ糖は善玉菌の栄養源となり、善玉菌の増殖を促します。



2 野菜はたっぷり食べよう！



食物繊維：野菜や海藻・果物などに含まれる水溶性食物繊維は便秘を予防したり、善玉菌がすみやすい環境を整えます。

食材例：野菜類、きのこ類、海藻類、大麦など



3 体を内側から温めよう！

体温が1℃下がると免疫力は30%下がると言われています。体温を上げるために効果的な生姜などの薬味や香辛料などを活用し、体を冷やさないようにしましょう。生姜にはジンゲロールという成分を含み、ウイルスなどを殺菌し、血行を良くして体を温める効果があります。

いつもの味噌汁に加えてみましょう。



今月のおすすめレシピ 生姜香る具だくさん味噌汁

材料(2人分)

1人あたり エネルギー 68kcal 塩分0.5g

- かぼちゃ 20g
- ごぼう 10g
- しめじ 8g
- 油揚げ 2枚
- 生姜 1/2かけ
- だし汁 300cc
- 味噌 大さじ1杯半
- 薬味ねぎ 適量

- 1 かぼちゃは1cm幅の薄切り、生姜は千切り、ごぼうはさがき切り、油揚げは短冊切り、薬味ねぎは小口切り、しめじは石付きを取りほぐす。
- 2 鍋にAを入れて野菜に火が通るまで煮る。
- 3 火を止め、味噌を溶き入れる。
- 4 器に盛り付け、薬味ねぎをのせる。

当院の食事紹介

〈11月 行事食〉



603Kcal

〈手作りパンの日〉



598Kcal

〈気まぐれメニュー〉



582Kcal

【ホームページにも『耳より情報』を掲載していますので、ぜひご覧ください】