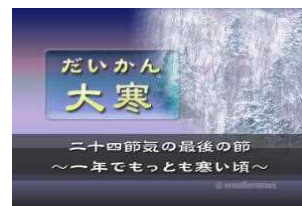


免疫力を高める食べ物

2023.1.23 校長 西谷 秀幸

先週は寒い日が何日かありましたね。校長先生が校門のところで「寒い！寒い！」と踊りながら挨拶をしていた日もありました。今週は、水曜日の天気予報で、最高気温が3℃、最低気温が-3℃と、さらに寒くなりそうです。

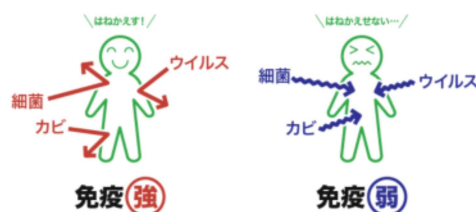
実は先週の金曜日、1月20日は「大きく寒い」と書いて「大寒」と呼ばれる日で、この「大寒」の日の近く、ちょうど今頃の時期は1年間で一番寒いと言われているのです。



さて、寒い日が続くと風邪やインフルエンザが流行ります。これらの病気は、ウイルスという目に見えない悪い菌が体に入って起こります。新型コロナウイルスもその名前の通り、目に見えないウイルスが体の中に入って起こる病気の1つです。

皆さんは今、マスクをして、手洗いや消毒をしたりしていますから、そのウイルスが体の中に入りにくいように予防ができていますが、でも、もしもウイルスが皆さんの体の中に入ってしまったとしても、実は人間の体の中には、ウイルスから守ってくれるバリアがあるのです。その守ってくれるバリアのことを「免疫」と言います。

でも「免疫」は、いつも元気でウイルスから体を守ってくれるわけではなく、「免疫」が元気をなくして弱ってしまうと、ウイルスの方が勝ってしまって、風邪を引いたり、インフルエンザになって高い熱が出たりしてしまうのです。



では、その「免疫」をどうすれば元気で強くすることができるのでしょうか。

まずは、寒さに負けずに元気に外遊びをして体を鍛えること、そして、たくさん寝て睡眠をとることです。でも、その他にも、実はある食べ物を食べると「免疫」が元気になって強くなるそうなのです。

その食べ物は9個あります。2年前にも話したのですが、覚えているでしょうか。それは…「ヨーグルト」「バナナ」「ジャム」「里いも」「長いも」「納豆」「オクラ」「なめこ」「めかぶ」です。

これらの食べ物は、そのまま食べることができますが、ヨーグルトにジャムを入れたり、味噌汁になめこや里いもを入れたりして一緒に食べることもできます。

ちなみに、これらの食べ物は、朝御飯で食べるともっと良いのだそうです。ぜひ、おうちの人と相談して、朝御飯の工夫をしてみてください。

「免疫」を元気にして強いままでいることができれば、風邪やインフルエンザだけでなく、新型コロナウイルスがもしも皆さんの体の中に入ってしまったとしても、コロナから皆さんを守ってくれるかもしれません。

外で元気に遊んだり、たくさん寝たり、朝御飯を工夫したりして、「免疫」を元気で強くして、寒い日が続いても、病気にならずに元気に過ごせるようにしましょう。

これで朝会の話が終わります。

(裏面に「先生方へ」があります)

〈先生方へ〉

先週は、3学期第2週、学校公開・道徳授業地区校会講座もありがとうございました。3学期の授業日数は、あと42日間。今週末は、今年度最後の校内研究、4年生の授業研究会をよろしくお願いいたします。

さて、今日の朝会では、2年ぶりに「免疫力を高める食べ物」の話をしました。実態に応じて、各学級でも補足していただければ助かります。

御存知のように、感染症にかかると体の中で抗体などが作られ、新たに外から侵入する病原体を攻撃するしくみ「免疫」ができます。免疫のしくみを利用したのが「ワクチン」であり、ワクチンを接種することにより、あらかじめウイルスや細菌（病原体）に対する免疫（抵抗力）を作り出し、病気になりにくします。

なお、過去の歴史をひも解くと、スペイン風邪など、大流行したウイルスの多くは、概ね3年程度で収束しました。今回の新型コロナウイルスも、春には2類から5類に変わる方針ということで、インフルエンザ等のような扱いになり、学校の教育活動が少しずつコロナ前の状況に戻ってくることを願うばかりです。

また今回は話題にしていますが、1月24日から30日までは「全国学校給食週間」ですので、「給食のありがたさ」を考える機会を作っていただければと思います。

【資料】 風邪をひきにくくする「朝ごはんの10のワザ」

少し前のことになるが、各食品メーカーからインフルエンザや風邪予防に関する乳酸菌の研究成果が複数発表された。中でも注目されたのは、明治乳業が発表したEPS（Exopolysaccharide）という成分の効果。EPSとは、乳酸菌などの微生物が菌体外に産生する「多糖体」のことをさす。そもそも多糖体とは、免疫力を高める力があるとされる成分だが、この多糖体が、同社が保有するブルガリア菌の中の「1073R-1」という乳酸菌（「R-1」というヨーグルトで有名）によって多く作り出されるということが分かったのである。

これは明治乳業が「ヨーグルトがもつ免疫力」に関する研究を長年重ねてきたなかで明らかになったもの…。ヨーグルトといえば「乳酸菌」、もともと乳酸菌に整腸作用があることは有名だが「多糖体をたくさん摂って、風邪をひきにくい体づくりを心がけよう」…なんて言っても、何をすればいいのか分からない。

管理栄養士として国立健康・栄養研究所で技術補助員として働き、高橋尚子さん率いる「チームQ」にて食事担当もされたという新生暁子さんは次のように話している。

多糖体という言葉はあまり聞き慣れませんが、一般的にはこの成分を多く摂取すると腸内環境を整えられ、免疫力が向上するといわれています。ウイルスの進入をガードしたり攻撃したりしてくれるのです。

では、その多糖体はどんな食材に含まれているのだろうか。また、どうしたら効率よく摂ることができるのだろうか。

新生さんがあげた食材は「ヨーグルト、バナナ、ジャム、サトイモ、長芋、納豆、オクラ、ナメコ、めかぶ」。これは朝ごはんに登場する身近なモノ…ということで、風邪をひきにくくする「朝ごはんのワザ」は、以下の10個だそうだ。

- ① ヨーグルトを食べる。
- ② バナナを食べる。
- ③ めかぶを食べる。
- ④ トーストにジャムを塗る。
- ⑤ トーストにバナナを乗せて焼く。
- ⑥ ヨーグルトにジャムまたはバナナを入れる。
- ⑦ 味噌汁にナメコを入れる。
- ⑧ 納豆にオクラを入れる（めかぶや長芋も可。全部入れてもOK）。
- ⑨ 味噌汁を納豆汁にする。
- ⑩ ご飯に芋を混ぜて炊く。

シドニー五輪の女子マラソン金メダリストである高橋尚子さんも「現役時代は毎日、めかぶや納豆を食べていた」とのこと。どれもお手軽な、毎朝でもできるちょっとした工夫なので、毎日元気に過ごすためにも各家庭にも伝えていきたいものである。