

【編集】准教授 真野芳彦

免疫と 栄養

免疫とは
生体に侵入する細菌やウイルス、体内に生じた癌細胞、古くなった細胞など、異物として認識して排除すること。



つまり、免疫力が低くなると、がんやインフルエンザなどの様々な病気にかかりやすくなってしまふということです。

免疫機能をサポートする栄養素を紹介します。

ビタミンAとC

食べ物やそのカス、空気が通る管を覆っている**粘膜上皮組織***の材料です。

ビタミンD

免疫細胞*にはビタミンDの受け皿があり、ビタミンDは免疫調節を担う。

ビタミンE

リンパ球の生産に関与、ナチュラルキラー細胞・好中球の貪食作用が活発化する。

その他

亜鉛・セレン・鉄・プロバイオティクス*が免疫機能をサポートします。

粘膜上皮組織

用語解説

免疫細胞

この組織の正常な働きは異物の侵入を粘膜バリアにより阻止、腸では免疫物質が産生され病原体の感染を防ぎます。

白血球（リンパ球など）のことであり、外から身体の中に侵入してきたウイルスや細菌などの有害物質から身体を守る免疫細胞です。

プロバイオティクス 人体に良い影響を与える微生物（有用菌）
または、それらを含む食品