

## 免疫力アップの食事づくり紹介

免疫力がアップすると体にはどのような影響がある？

免疫力とは、体が本来持っている自己防衛機能のことを言います。免疫力を高めることで、さまざまな病気に対するリスクを下げることができます。

免疫を高める方法には体を温める、質の良い睡眠を心がける、ストレスを上手に発散する、思い切り笑うなど自分なりの方法を工夫していきましょう。

### 免疫を高める食事のポイント

#### 秘訣1 / 栄養バランスのよい食事を心がける

免疫細胞の70%は腸に集まっています。腸は栄養とともに細菌やウイルスにもさらされています、有益か有害かを見分ける能力があり高めるためにも多くの種類の食品を摂ることが大切です。

#### 秘訣2 / 整腸作用がある食品を積極的に摂る

整腸作用のある食品を摂って善玉菌を増やすことです。善玉菌の代表格が乳酸菌やビフィズス菌。これらを含むヨーグルトは毎日摂りたい食品です。また、納豆に含まれる納豆菌にも、善玉菌を増やして腸の働きをよくする効果があります。

秘訣3 / 抗酸化力が高いビタミンやミネラルをたっぷりと  
酸化力とは、私たちの体の中において細胞を老化させ、がん細胞の増殖や動脈硬化などを引き起こす「活

性酸素」の働きを抑える力のこと。

#### 秘訣4 / タンパク質はしっかり摂り、脂質はほどほどに

免疫細胞をつくるものになるのがタンパク質。タンパク質が含まれる食品は、豆類、大豆製品、卵、肉類、魚類。ただし、脂質の摂り過ぎは逆に免疫力の低下につながりますので気をつけましょう。おすすめは豆腐や味噌、納豆などの大豆製品。食物繊維や腸管粘膜を強化するビタミンB群も豊富に含み、整腸作用による免疫力アップも望めます。

#### 秘訣5 / 朝食はしっかり、夕食は控えめにが大切

免疫細胞の活性は昼に高く、夜は低い日内変動型。朝食をしっかり摂ることで免疫を目覚めさせることができます。

一方、夕食は、食べ過ぎると免疫力の低下につながるため、食べ過ぎには注意。バランスのよい食事を腹八分目と心がけましょう。



くわみず病院  
管理栄養士 坂本 恭子

## 鶏だんごと 春やさいのシンプル煮

### 材料(1人分)

●春キャベツ80g ●大根20g ●人参10g  
●豆苗20g

A ●鶏ひき肉100g ●しょうが1かけ  
●薄力粉大さじ2 ●水大さじ1 ●塩0.5g(少々)

B ●水カップ1 ●ごま油3g  
●塩1.5g(ひとつまみ)



- キャベツは芯を除きせん切りに、人参、大根もせん切りにする。豆苗は根をきり、ざく切りにする。しょうがはみじん切りにする。
- ボウルにAの材料を入れ練り混ぜる。
- 鍋にBのものを入れ火にかけ、キャベツ、人参、大根を入れ2分程煮る。  
②を4等分ほどにしてスプーンですくい入れる。弱火で煮る途中鶏だんごを返し、豆苗を入れ火を通す。

## 戦争反対! ロシアは国連憲章を守れ 各地で展開

くわみず病院 総務課 小松 裕子

3月22日(火)12時から約30分間、神水交差点で「憲法を守れスタンディング」を行いました。冬に逆戻りしたような寒風のなか、くわみず病院と芳和会本部から合計9名が参加しました。「平和憲法を未来へ」「NO WAR」「PEACE FOR UKRAINE」の旗やプラカードを掲げ

ると、車中からじっと見て行かれる方もいました。今後も職員ひとりひとりの声、行動を積み重ねていきたいと思ひます。今後も定期的にスタンディングを予定しています。



9条の会街頭でのスタンディング

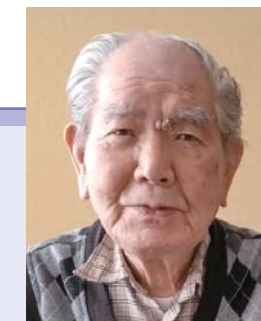


街頭でのスタンディング



くわみず病院渡り廊下に掲げられたメッセージ

## 戦争体験を語り継ぐ シリーズ①



佐賀 知栄さん

### ■戦前の記憶

私は1929年(昭和4年)、大津町の農家の次男に生まれました。末っ子だったためかとてもかわいがられていた記憶があります。7歳上の兄は陸軍士官学校に行っており、二人の姉とともに農業(米、麦、さつまいも)の手伝いばかりでした。通っていた大津中学(現大津高校)はほとんど授業がなく、週の半分は軍事教練。軍人の指導はとて厳しくきつかったです。竹槍を手に「日本は必ず勝つ。負けるはずがない」と信じきっていた軍国少年で中学を卒業したらすぐ入隊しようと思っていました。戦時中の強烈なふたつの記憶があります。ひとつは1945年7月の熊本大空襲。真っ赤な炎が大津町からもはっきり見えました。もうひとつは熊本市内へ向かう国鉄豊肥線の列車内で連行される二人の米軍捕虜の姿です。阿蘇山中に落下傘が不時着して捕虜となったとあとから聞きました。

### ■ごちそうの記憶

当時の一番のごちそうの思い出は母が作った「だご汁」です。棒でだごをのばしている母の背中を今でも思い出します。あれはうまかった。

### ■戦後、大学入学

終戦前日(昭和20年8月14日)、「明日は国民に重大な知らせがあるから心しておくように」との連絡が何度

もあり、胸がざわざわしていたことを覚えています。戦後は兄のすすめもあり教師になりたいという夢を持ちました。戦争でろくに勉強もできていなかったため2年間の浪人を経て熊本大学教育学部に入学しました。

### ■天草の教員時代

大学を卒業した当時は全国で英語の教員が不足して、私は特に少なかった「天草」に中学校の教員として赴任することになりました。組合活動や社会的活動を通して多くの方と出会い、学び、そして教壇にたった40年間、私はとても幸せでした。

### ■民医連診療所建設への思い

戦争前後は医者にかかることが本当に大変な時代でした。「誰でも安心してかかれる病院を自分たちの手で」という思いをずっと持っていて、民医連の活動には大いに共感していました。90年代後半からはじまった「天草に民医連の診療所を建設する」運動にかかわり、建設委員会メンバーになりました。私たちの手で作った「天草ふれあいクリニック」は2002年にオープン、20周年をむかえました。感慨もひとしおです。