コロナ禍の今こそ

発酵食品で免疫力UP！

未来事業株式会社　管理栄養士　吉岡美保

新型コロナウイルス感染症の拡大は、未だに続いている状態です。

それによって、〝環境変化〟が例年よりも多くの人に起こっています。

普段と異なる環境で仕事や勉強を行ううえ、日々流れる悲惨な報道に感情移入をして憂鬱になる人も多く、「コロナ鬱」ともいわれています。

そんな外敵に負けない心身を養うために、何が必要なのでしょうか？

順天堂大学医学部教授の小林弘幸先生は、

「この未知のウイルスとの戦いを有利に進められるか否かは、すべて私たちの免疫力にかかっています。生物が長い年月をかけて作り上げた鉄壁の免疫システムが正しく作動するように、先ずは毎日の生活を整えて健康でいること。抗ウイルス薬やワクチンの開発は、個人の力だけではどうすることもできませんが、丁寧な暮らしで日々の健康を積み重ねる〝発症しないための対策〟は、誰にも平等で、何より有効です」と話しています。

新型コロナウイルスは、「腸内環境」と「自律神経」に効率よくアプローチすることで、予防効果が期待できます。

そこで、免疫力を高めるという点で注目されているのが、ビタミンDです。

「新型コロナの重症化患者にビタミンD不足の人が多いことが、統計学上明らかになっています。ビタミンD不足の場合、感染リスクで1．5倍、軽症以上の入院リスクが2倍になるという報告も。日本人の7～8割がビタミンD不足といわれていますから、今こそ積極的に摂るべき栄養素といえます」と、小林先生は強調します。

新型コロナウイルス対策で大注目！動物性の「ビタミンD」

呼吸器疾患に対して免疫力を高める作用や、免疫力を強化しウイルスへの抵抗力を強めるといわれるのが**ビタミンD**。新型コロナウイルスへの効果で、いま脚光を浴びている栄養素です。

いわしやサーモンなどの魚介類、卵、干し椎茸などのきのこ、牛乳、海藻などに多く含まれ、野菜や肉類にはほとんど含まれません。

紫外線により、皮膚で作り出される栄養素でもあるので、冬なら30分程度の日光浴習慣も大切です。

鬱やがんの発症にも関係しています。

日本人の約８割が「ビタミンD不足」

ビタミンDは、脂溶性（脂に溶ける性質を持つ）ビタミンで、腸管からのカルシウムの吸収を促して、丈夫な骨を維持します。

欠乏すると、くる病（小児）、骨軟化症（成人）など骨が弱くもろくなる病気が起こります。

「かつては、欠乏を起こさないことが大切とされてきたビタミンですが、近年、研究が進み、軽度の不足であっても、骨以外に様々な疾患リスクを高めることが分かってきました。

多くの日本人がビタミンD不足傾向なのはなぜか

ビタミンDは、食品ではサケやイワシなどの魚に多く含まれますが、他に十分な量を摂れる食品は少ない栄養素です。

キノコにも含まれますが、魚ほど量は摂れません。

一方、ビタミンDは、全身で働く非常に重要な成分であるため、ヒトは紫外線（UV）を皮膚に浴びることで体内のコレステロール（7－デヒドロコレステロール）から合成する力を身に付けています。

しかし、ビタミンD源となる魚の摂取量が減り、日焼けを防ぐためにUVケアを徹底する習慣が浸透したことで、日本でもビタミンD不足が深刻化しています。

ビタミンDを豊富に含む食品
≪摂取目安量は8.5μg（マイクログラム）／日以上≫

魚類	・サケ１切れ（80g）25.6μg ・イワシ丸干し１尾（30g）15.0μg ・サンマ１尾（正味100g）15.7μg ・カレイ 小１尾（正味100g）13.0μg ・ブリ１切れ（80g）6.4μg ・しらす干し大さじ２杯（10g）6.1μg
キノコ類	・干しシイタケ２個（6g）0.8μg ・きくらげ乾燥２枚（2g）1.7μg

【データ：日本食品標準成分表2015年版　七訂より算出】