



新型コロナウイルス感染症が拡大する中、全国で唯一感染者ゼロが続く本県。ウイルスの影響は迫るが、特命取材班には「できるだけコロナにかかりにくく、万が一かかっても軽く済ませるためにはどうすればいい?」を質問が寄せられている。盛岡大学栄養科学部の木村京子准教授(臨床栄養学)に取材したところ、総務省の家計調査で盛岡市の1世帯当たり消費金額が日本一だったヨーグルトやワカメなど、県民の好物が感染症対策に効果的だと判明した。

県民大好物で

消費額日本一のヨーグルトやワカメ

免疫アップ?

木村准教授によると、感染症予防には①免疫細胞が働きやすい腸内環境づくり②ウイルスを防御する粘膜炎や免疫細胞の強化③ウイルスと闘う白血球の活性化の3要素が重要だ。

腸内環境づくりには、同調査で都道府県庁所在地と政令市の1世帯当たり品目別年間支出金額(2017

992円)や同2位だった納豆(6189円)など発酵食品のほか、同じく1位だったワカメ(2583円)など海藻類が多く含む食物繊維、同3位だったゴボウ(1326円)に豊富なオリゴ糖などが効果がある。岩手医大は15年、小岩井乳業とキリンが共同研究したプラスマ乳酸菌を含むヨ

かったという調査結果を発表。小岩井乳業広報によると、同感染症の拡大に伴いヨーグルト製品の売り上げが急増している。

免疫細胞強化には、全国1位のサンマ(1762円)などが多く含むタンパク質や、同8位のサケ(5393円)に豊富なビタミンEなどが効く。白血球の活性化

むコリミ、食物繊維と疲労回復に役立つアスパラギン酸を含むタケノコなど、枚挙にいとまがない。

木村准教授は「納豆は1日2個、ヨーグルトは200g食べてほしい。一方、果ごもり生活で食べ過ぎると『コロナ太り』が心配。適度な運動も心掛けて」と呼び掛ける。

盛岡大・木村准教授に聞く 腸内環境整え効果

く19年)で盛岡市が上位だった食品が有効。全国1位だったヨーグルト(1万6

100円)で盛岡市が上位だった食品が有効。全国1位だったヨーグルト(1万6

ンフルエンザにかかりにく

化には、同1位のリンゴ(8856円)など果物に含まれるビタミンCが効果的だ。



木村 京子さん(きむら・きょうこ) 東京家政大卒、同大学院修了。秋田厚生連平鹿総合病院、秋田県立衛生看護学院非常勤講師を経て16年盛岡大栄養科学部准教授。日本糖尿病療養指導士、病態栄養専門管理栄養士。62歳。秋田県横手市出身。

また、本県の山は健康につながる野菜の宝庫だ。食物繊維やポリフェノールが豊富なタラノメや、ビタミンCが豊富なウレイ、ウド、粘膜炎や免疫細胞を強化する亜鉛やビタミンEなどを含

情報をお寄せください

- LINEで岩手日報社を友だち追加してください
- FAX 019-623-1323
- Eメール tokumei@iwate-np.co.jp
- お手紙 〒020-8622盛岡市内丸3-7 岩手日報社 報道部 「特命記者」係