

春に向けて免疫力を支える食事

冬から春へと季節が移り変わるこの時期は、寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節です。健康な毎日を過ごすためには、体を外敵から守る「免疫力」を維持することが重要です。特に高齢者では、加齢や食事量の減少により栄養不足が起こりやすく、免疫機能の低下につながる可能性があります。そのため、日々の食事の中で必要な栄養素をしっかり補うことが大切になります。

青魚を食べ、ビタミンDで免疫力を支える

私は、釣りが大の趣味でして、これから温かくなるとアジ、サバ、イカなどを求め、海に出かけます。魚にはビタミンDが多く含まれ、免疫力を支える栄養素の一つとして注目されています。

ビタミンDは、骨の健康を保つ栄養素として知られていますが、近年では体の防御機能を調整する働きにも関わっていることが分かってきています。不足すると体調を崩しやすくなる可能性があるため、意識して摂取したい栄養素の一つです。

ビタミンDは、サケ・サバ・イワシ・サンマなどの魚に多く含まれています。特に青魚は栄養価が高く、日常の食事に取り入れやすい食品です。また、魚には免疫細胞の材料となる良質なたんぱく質も豊富に含まれており、体力維持にも役立ちます。

肉類と比べて脂肪が消化しやすい

魚の脂肪は、肉類と比べ、消化しやすい特徴があります。また、魚に多く含まれるEPAやDHAには、体内の炎症を抑える働きがあるといわれています。慢性的な炎症は体調不良の一因となるため、こうした栄養素を継続して摂ることが健康維持につながります。

手軽に切り身や缶詰も

魚料理というと「骨が心配」「調理がめんどろ」と感じる方もいますが、切り身や缶詰を活用することで手軽に取り入れることができます。煮魚やあんかけにするとやわらかく食べやすくなり、おすすめです。

当施設では、ご利用者の噛む力・飲み込む力に合わせて調理方法を工夫し、安全に魚料理を楽しんでいただけるよう取り組んでいます。栄養面だけでなく、食べる楽しみを感じていただくことも大切にしています。

免疫力は特別な食品だけで高まるものではなく、日々の食事の積み重ねによって支えられます。魚を上手に取り入れながら、健康的な食生活を心がけていきましょう。

さかえの里 管理栄養士 宇治

私のおススメ魚料理は『アジの南蛮漬け』です。

