



# 第70回 澁川摂食嚥下研究会レポート

日時：令和3年6月1日（火）午後7時00分～  
会場：澁川ほっとプラザ4階

## I 講演：『免疫のしくみと免疫栄養療法』

講師：老年病研究所付属病院 内科  
医師 合田 史（ふみと）先生



70回記念大会！を盛大に行いたいところでしたが、コロナ禍のため通常開催で残念です。

今回は「免疫栄養療法」というテーマで2名の先生にご登壇いただきました。

患者さん、利用者さんはもちろんですが、私達自身の健康のためにも役立つ講演だったと思います。前半は合田（史）先生に免疫についてリモートで講演いただきました。

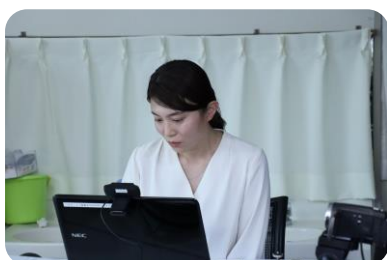
「免疫によい栄養」や「免疫に悪い栄養」はこれだ！というものはなく「バランス良く摂取すること」が最も大切だそうです。「腸内環境を整える」という話はよく聞かれますが、今回の腸管免疫の話聞いて、消化管が細菌やウイルスなど多くの外来異物にさらされているので免疫細胞が多い→消化管内の免疫能向上が全身の免疫能向上につながるという話もとても分かりやすかったです。

「免疫によい栄養・悪い栄養」はないとのことでしたが、欠乏することによって免疫力低下を招く栄養素としては「タンパク質」「ビタミンA」などが挙げられるようです。いろいろなサプリや「免疫に良い」と宣伝されている食品などがありますが、乳酸菌がNK細胞（ウイルス感染細胞・腫瘍細胞の破壊を行う）の働きを活発化させるなどのデータも出ているそうなので上手く生活に取り入れ、免疫力を高められると良いですね。

## II 講演：『免疫栄養療法』～食事から免疫力を高めましょう～

老年病研究所付属病院 管理栄養士 高橋 千秋 先生

後半は管理栄養士の高橋先生に具体的に「バランスの良い食事」というのはどんな食事なのかをご説明いただきました。免疫力アップのポイントの一つとして、「シンバイオティクス」という考えがあるそうです。プロバイオティクス（善玉菌を含む食材）+プレバイオティクス（善玉菌を育てる）というのがいいそうなので実践してみたいと思います。



免疫力UPさせる食生活のポイント

- ▶①腸内環境を整える
- ▶②適正なたんぱく質の摂取
- ▶③抗酸化作用の食品を取り入れる（ビタミンACE）
- ▶④体を温める食品を取り入れる

シンバイオティクスのレシピ

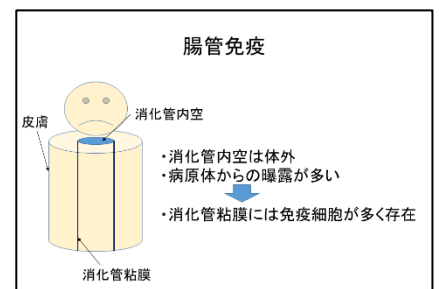
バナナ入りヨーグルト ヨーグルト (プロバイオティクス) + バナナ (プレバイオティクス)	みそ漬 味噌 (プロバイオティクス) + こんにゃく (プレバイオティクス)	きのこの塩麹おえ 味噌 (プロバイオティクス) + キノコ (プレバイオティクス)	オクラ納豆 納豆 (プロバイオティクス) + オクラ (プレバイオティクス)
---	---	--	---

### 参加者内訳

職種	参加人数
医師	3
歯科医師	6
保健師・看護師	11
ST・OT・PT	7
管理栄養士・栄養士	10
その他	4
合計	41

Web参加※	23ヶ所
--------	------

※1ヶ所で複数名の参加あり



講演資料より抜粋

講演資料より抜粋