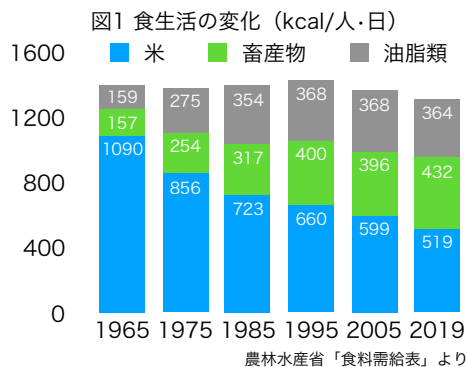


ごはん食により免疫のしくみを働かせ新型コロナを遠ざける

ごはんをあまり食べないことで懸念される栄養のバランス

粒食のごはんは、ゆっくり消化され、糖を安定的かつ効率的に供給します。血糖の上昇が緩やかで、血液中の過剰な糖が脂肪になり蓄積するのを防ぐことができます。組み合わせる食材も魚、みそ汁、漬け物など低脂肪でバランスのよい食事になります。ところが図1のように近年、日本では米の消費が減り、その代わりに肉類や油脂類の消費が増えてきています。



病原体からからだを守る免疫のしくみ

免疫には、自然免疫と獲得免疫があります。自然免疫はからだを守るため最前線で戦っています。病原体がからだに入ってくると、数時間ほどで反応が起こり、食細胞のマクロファージや好中球などが病原体を食べます。獲得免疫では数日から数週間をかけて反応が起こります。食細胞の樹状細胞が死んだ感染細胞を取り込んで、病原体の情報をヘルパーT細胞とキラーT細胞に伝えます。ヘルパーT細胞はB細胞に抗体をつくるように伝えます。抗体は特定の病原体を狙って攻撃します。キラーT細胞は感染細胞を見つけて殺します。病原体の情報は記憶され、次に同じ病原体が入ってきたとき、効率よく病原体を攻撃することができます。

免疫を高める食品があるのでしょうか？

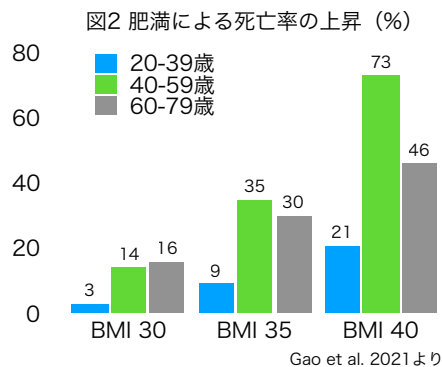
これさえ食べれば免疫が高まるという食品は存在しません。大切なのはもともと備わっている免疫の仕組みを維持することで、それに欠かせないのは、規則正しい食事と睡眠、定期的な運動、ゆっくり過ごす時間の確保です。食事は免疫に密接に関わる腸内環境に大きな影響を及ぼします。腸内環境を整えるには、腸によいといわれる食品だけ食べるのではなく、主食、主菜、副菜をバランスよく組み合わせます。主食からは炭水化物、主菜からはたんぱく質や脂質、副菜からはビタミン、ミネラル、食物繊維をとることができます。副菜にはおひたしや煮物などごはん食に合う料理があります。

新型コロナ感染症と肥満・やせ

英国で新型コロナと診断された690万人のデータから、重症度とBMI (kg/m²) との関係が明らかになっています (Gao et al. 2021)。診断された人のうち入院は0.20%、集中治療室 (ICU) 入室は0.02%、死亡は0.08%でした。BMI 25以上で入院が増加し、BMI 28以上で死亡が増加していました。BMIが高くなるにつれて直線的に死亡が多くなっていました。図2はBMI 23を基準にしたとき、死亡率が何ポイント上昇するかを示しています。高度肥満となるBMI 35以上の死亡率の上昇が目立っています。肥満の人に多い高血圧、糖尿病、腎疾患、動脈硬化、肺の低換気が要因として挙げられます。なお、BMI 23未満でも死亡率が高いことが示されていて、やせているのもよくありません。

ごはん食は新型コロナ感染症を遠ざけるでしょうか

日本には欧米と比べると、高度肥満の人が少ないことが、新型コロナで死亡する人が少ない理由のひとつと考えられています。ごはんを食べている国では新型コロナで死亡する人が少ないことも見出されており、ごはん食により腸内細菌叢が整い、免疫のしくみがよく働くのかもしれませんが。欧米ではベスカタリアン (魚介類は食べる菜食主義) やフレキシタリアン (可能な範囲で動物性食品を減らす菜食主義) などが注目されていて、パンデミックからの復興に向かうこれから、このような持続可能で健康的な食事へ移行する人が増えていくと考えられます。



Gao, M. et al. Lancet Diabetes Endocrinol. [https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(21\)00089-9](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(21)00089-9) (2021).

(2021/05/18)