

新型コロナウイルスに負けない!

# うなぎを食べて、 免疫力を高める!!

新型コロナウイルスに対しての特効薬やワクチン等ができるまでの間は自分の体は自分で守るという本来の基本姿勢に立ち返り、毎日の食事から栄養摂取の方法を見つめ直すことが必要かもしれません。

では、食事で免疫力を高めるために必要な栄養素は何でしょうか。

答えは、ビタミンAとビタミンDです。

うなぎ蒲焼100gに含まれるビタミンAは1,500( $\mu\text{gRAE}$ )と栄養素等表示基準値(日本人の1日に必要な平均的な値)の2倍以上。ビタミンDは19( $\mu\text{g}$ )と栄養素等表示基準値の3倍以上です。

ビタミンDには細菌やウイルスを殺すカテリジンというタンパク質(抗菌ペプチド)を作る働きがあり、 $\beta$ -ディフェンシンという抗菌ペプチドを皮膚上に作りバリア機能を高める効果があることも知られています。

おばあちゃんの知恵袋ではありませんが、先人からの生きる知恵に学ぶことも一考であると思います。昔から伝わる夏場の滋養強壮にうなぎを食べる「土用の丑の日」の習慣や、うなぎを食べる人は健康で長生きをするという言い伝えなどが先程の栄養価を見ても説得力があるように感じます。

今こそ、うなぎの栄養価を信じ、新型コロナウイルスに負けない免疫力を手に入れてみてはいかがでしょうか。

\ うなぎ料理のテイクアウトを行っております /

▶ 048-788-1020 / コクーンシティ店