



名寄市立大学の窓から知への誘い

「免疫とアレルギー」～食品成分からのアプローチ

保健福祉学部栄養学科 准教授 工藤慶太

vol.6

私たちのからだには、無数の異物から身を守る手段のひとつとして免疫機構が備わっています。この機構を担う重要な物質の中に「抗体」というものがあります。主な抗体にはI g G(イムノグロブリンG)、I g A(イムノグロブリンA)、I g E(イムノグロブリンE)などがあり、それぞれに重要な役割を担っています。

ところで、「アレルギー」という言葉を聞いたことがあるかと思いますが、アレルギーにはいろいろなタイプがあるのですが、今回はI型アレルギーについてお話します。

I型アレルギーとは、体内にアレルギー(アレルギー)を引き起こす異物のことをアレルギーといい、卵、牛乳、花粉などが相当します。が入ると、体の中でI g Eが作られ、その後いくつかの段階を経て、じんま疹、鼻水や鼻つまりなどのアレルギー症

状がすぐに現れるタイプのアレルギーのことです。代表的なものは食物アレルギーや花粉症などです。身を守るはずの抗体ですが、I g Eに関してはアレルギーを引き起こす抗体なのです。また、何らかのアレルギーを有している人の血中I g E濃度をみると、アレルギーを有していない人よりもはるかに高い値を示しています。

さて、I型アレルギーの発症抑制や症状の軽減に、食品学的観点からのアプローチはあるのでしょうか。

一つ目はアレルギーの摂取を控えることです。極端なことをいうと、米アレルギーであれば米、小麦アレルギーであればパンや麺を摂取しないことです。しかし、このようなことをすると、食生活の幅が制限されます。I型アレルギーを引き起こす原因の多くはたんぱく質です。現在では、たんぱく質中のどの部分がア

レルゲンになるのかということも解明されてきており、アレルギーを除去した低アレルギー米や低アレルギー小麦粉なども市販されているので利用するのも方法です。

二つ目は糖を加えて加熱をすることです。生のフルーツを食べると、のどに違和感があるけれども缶詰の場合は大丈夫という経験をした人もいますかと思えます。全ての食品に有効なわけではありませんが、糖を加えて加熱することにより、アレルギーの構造が変化してアレルギー活性を低下させる場合があります。

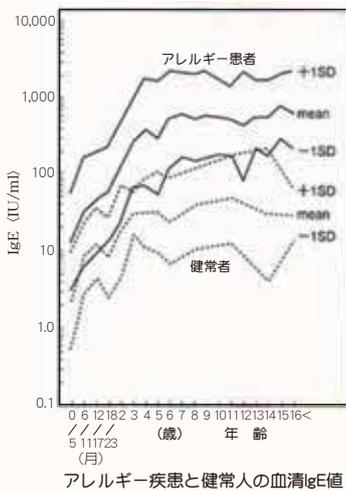
三つ目は免疫力を強化することです。食物アレルギーや花粉症のアレルゲンは消化管、のどや鼻腔などの粘膜から侵入してきます。粘膜ではI g Aが盛んに作られ、侵入してきた異物を積

極的に排除しようとしています。

ある乳酸菌の摂取によって粘膜における免疫力が強化されるということが知られています。このことをプロバイオティクスといいます。

また、フラクトオリゴ糖や一部の食物繊維の摂取は腸内の乳酸菌を増やし、粘膜免疫を強化することも知られています。このように乳酸菌の工サとなる食品成分を食べて、間接的に免疫力を強化することをプレバイオティクスといいます。

広報4月号でお知らせしていますが、脂質の摂取の仕方によつては、アレルギーの発症抑制が期待できます。薬とは違い即効性はないですが、これらのことを考えた食生活をしてみてもいいでしょうか。



図書館的話題・図書館ガイダンス

大学生活にとって図書館はとても大切なものです。本学では1年生の授業のグループ単位で図書館ガイダンスを実施しています。

前期には図書館内の各コーナーの案内や、蔵書検索の仕方を中心に行います。必要な図書をパソコンで検索し、該当する図書の請求記号をもとに本棚から探し出すことを実際にやってもらっています。後期には文献・情報検索を中心に行います。学習や教養、あるいは純粋に読書を楽しむために図書館を大いに利用してもらえんことを願っています。

市民の皆さんも初めて利用される際は、図書館スタッフへ気軽にお声掛けください。必要な図書や資料を探すお手伝いをさせていただきます。

大学図書館にはこんな図書があります

- ～免疫やアレルギーに関する図書～
- 『食物アレルギーの栄養指導』
今井孝成ほか/編 [医歯薬出版]
- 『食と健康のための免疫学入門』
上野川修一ほか/編 [建邦社]
- 『食べて治す食物アレルギー』
栗原和幸 [診断と治療社]
- 『免疫力があがる発酵食の美味しいレシピ』
[コスミック出版]
- 詳しい利用案内は名寄市立大学図書館のホームページでご確認ください。(大学ホームページ>附属機関>図書館)
- 問い合わせ：本館 ☎01654②4199[内線3114](ダイヤル)
分館 ☎01654②4199[内線2200]