

<ニュースリリース>

<全国の医師 400 名に調査>

ますます免疫力の維持が重要な**“免疫アラートシーズン”**に突入！
免疫の中でも**医師の 90%が重要視する“粘膜免疫”**（※1）とは？
医師の 7 割が**“粘膜免疫”維持に効果的**と考える栄養素は**「ビタミン A」**だった！
～日本人のビタミン A 摂取源 1 位（※2）の**野菜**を使ったレシピをご紹介します～

カゴメ株式会社（代表取締役社長：山口聡 本社：愛知県名古屋市）は、新型コロナウイルス感染症への警戒が引き続き必要とされる状況の中で、風邪や季節性インフルエンザの流行期でもある秋冬を迎えるにあたり、全国の医師 400 名に「免疫力に関する調査」を行いました。

厚生労働省が発表する「新型コロナウイルス感染症に関する今後の取組目標」（※3）の 1 つとして「秋冬のインフルエンザ流行期への備え」が掲げられています。そんな中、本調査からは多くの医師が、秋以降は免疫力維持を今まで以上に意識すべきであることや、そのために**“粘膜免疫”**が重要であること、粘膜免疫維持のために**ビタミン A** 摂取が効果的であると考えていることが明らかになりました。

また、当社で厚生労働省「平成 29 年国民健康・栄養調査」をもとに各栄養素をどの食品群からとっているかをランキングにしたところ、**ビタミン A** の摂取源 1 位は**「野菜」**という結果が出ています。

そこで野菜の会社であるカゴメは、免疫維持がさらに重要となる**“免疫アラートシーズン”**に向けて、野菜を使った**ビタミン A**（※4）が豊富なレシピもご紹介します。

（注）

※1 粘膜免疫：呼吸器や腸管などの粘膜で働く免疫システムで、細菌やウイルスが体内に侵入し、増殖するのを防ぐ役割を持っています。

※2 参照：厚生労働省「平成 29 年国民健康・栄養調査」食品群別栄養素等摂取量から嗜好飲料類を除く 16 食品群についてランキングを算出
カゴメ「野菜から得られる栄養素」<https://www.kagome.co.jp/syokuiku/knowledge/yasaimaestrokentei/03/>

※3 参照：厚生労働省『新型コロナウイルス感染症に関する今後の取組』https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/newpage_00034.html

※4 野菜に含まれるビタミン A はカロテンとして含まれており、体の中でビタミン A に変換されます。

<調査結果の概要>

■ **医師の 8 割が今年の秋以降は免疫力の維持を、これまで以上に意識すべきだと回答。**

「新型コロナウイルスの感染が拡大する懸念があり、またインフルエンザの季節でもある為十分な免疫力が必要だから」や「夏の疲れが出るから」「空気の乾燥等で粘膜からの感染機会が増えるから」といった声が上がりました。

■ **免疫力の中でも、“粘膜免疫”を重要視する医師が 9 割以上。**

免疫力の中でも、呼吸器や腸管などの粘膜で働く免疫システムで、細菌やウイルスが体内に侵入し、増殖するのを防ぐ**“粘膜免疫”**が特に重要であると回答した医師は 90.3%いました。

■ **医師の 7 割以上がビタミン A は“粘膜免疫”を維持すると回答。**

免疫力の中でも特に重要視される**“粘膜免疫”**を維持する栄養素として**ビタミン A** が効果的であると回答した医師は 75.3%いました。

■ **医師おすすめのビタミン A 摂取に適した野菜とその摂取方法は？**

医師おすすめの**ビタミン A** の摂取方法として、「にんじんをジュースにして飲むと良い」「にんじんやかぼちゃをスープにすると良い」「脂肪分と一緒に摂取すると良い」などの回答が得られました。

<調査結果について>

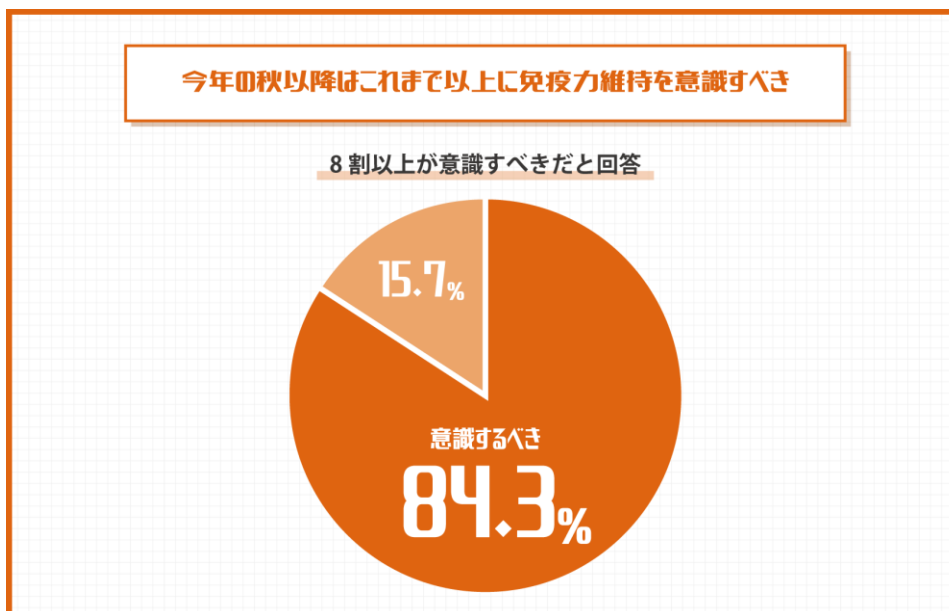
(調査概要)

調査名: 免疫力に関する調査
調査時期: 2020年10月9日~12日
調査対象: 全国 20代以上 医師
サンプル数: 有効回答 400 サンプル
調査手法: インターネットリサーチ

(調査結果詳細)

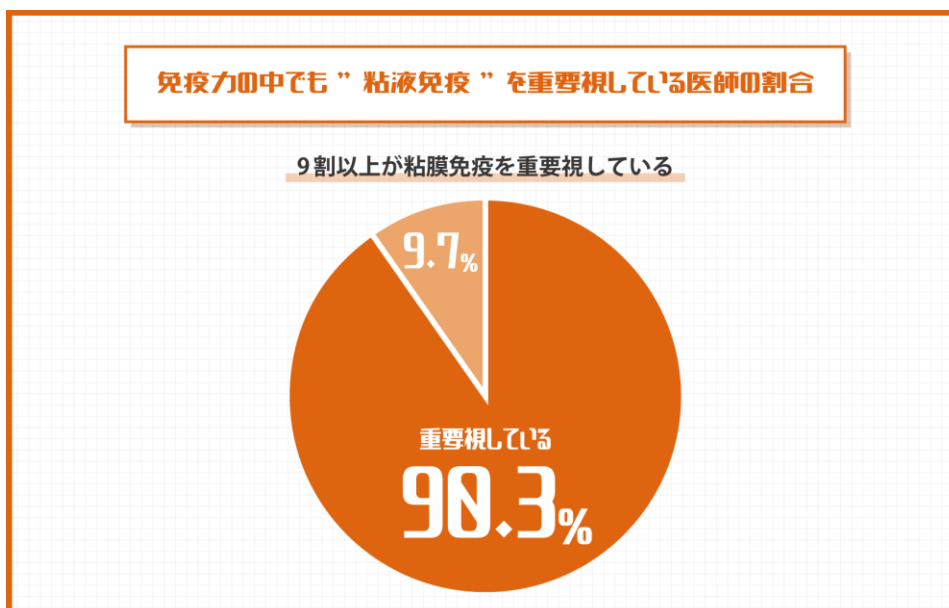
■ 医師の8割が今年の秋以降は免疫力の維持を、これまで以上に意識すべきだと回答。

「今年の秋以降は、免疫力の維持を、これまで以上に意識すべきだと思いますか。」という質問に対し、84.3%が「そう思う」と回答しました。その理由として、「新型コロナウイルスの感染が拡大する懸念があり、またインフルエンザの季節でもある為十分な免疫力が必要だから」や「夏の疲れが出るから」「空気の乾燥等で粘膜からの感染機会が増えるから」といった声が上がりました。



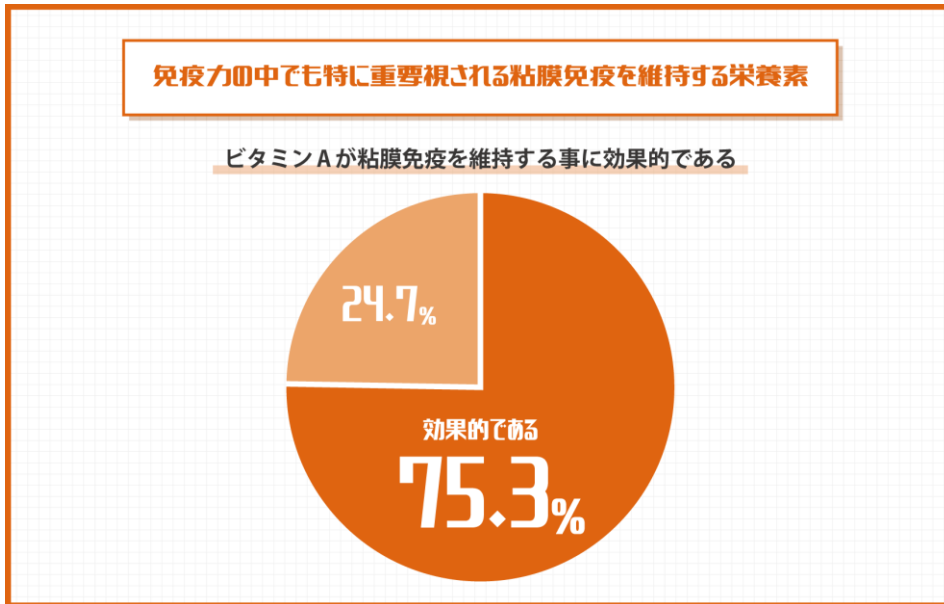
■ 免疫力の中でも、“粘膜免疫”を重要視する医師が9割以上。

免疫力を維持することにおいて、呼吸器や腸管などの粘膜で働く免疫システムで、細菌やウイルスが体内に侵入し、増殖するのを防ぐ“粘膜免疫”が特に重要であると回答した医師は90.3%いました。



■ 医師の7割以上がビタミンAは“粘膜免疫”を維持すると回答。

免疫力の中でも特に重要視される“粘膜免疫”を維持する栄養素として「ビタミン A」が効果的であると回答した医師は 75.3%いました。



■ 医師おすすめのビタミン A 摂取に適した野菜とその摂取方法は？

“粘膜免疫”を維持するのに効果的であるビタミン A を摂取するため、おすすめの野菜と摂取方法はあるかと聞いたところ、医師おすすめのビタミン A の摂取方法として、「にんじんをジュースにして飲むと良い」「にんじんやかぼちゃをスープにすると良い」「脂肪分と一緒に摂取すると良い」などの回答が得られました。

粘液免疫を維持するのに効果的であるビタミンAを
摂取する為にオススメの野菜と摂取方法

- 「にんじんをジュースにして飲むと良い」
- 「にんじんやかぼちゃをスープにすると良い」
- 「野菜を脂肪分と一緒に摂取すると良い」

<レシピ紹介>

厚生労働省「平成 29 年国民健康・栄養調査」をもとに各栄養素をどの食品群からとっているかをランキングにしたところ、ビタミン A の摂取源 1 位は「野菜」でした。

緑黄色野菜の「にんじん」「ほうれん草」「かぼちゃ」はビタミン A(※4)が豊富。当社がお勧めするビタミン A を摂取できる野菜メニューをご紹介します。

■にんじんのジュース

材料(2人分)

にんじん 140g
りんごジュース 250ml
レモン汁 少々

作り方

- ① にんじんは皮をむき、3cm 角程度に切る。
- ② 人参、りんごジュース、レモン汁をミキサーに入れ、攪拌する。



■にんじんとかぼちゃのポタージュ

材料(2人分)

にんじん 120g
かぼちゃ 60g
牛乳 1カップ
水 1/2カップ
コンソメスープの素(固形) 1/2個

作り方

- ① にんじんは皮をむき、かぼちゃは種と皮をとり、3cm 角に切る。
- ② 耐熱容器に①を入れラップをかけ、電子レンジ 600W(※)で 5 分ほど、柔らかくなるまで加熱する。
※電子レンジの加熱時間は機種によって異なります。熱の通り具合を確認しながら加熱してください。
- ③ ②と牛乳、水を入れミキサーに入れ、攪拌する。なめらかになったら鍋にうつしコンソメを加え、あたためる。



■ほうれん草のミートグラタン

材料(2人分)

ほうれん草 1束	トマトソース 約 300g
かぼちゃ 400~500g	トマトケチャップ 大さじ 3
合いびき肉 150g	ウスターソース 小さじ 1
塩・こしょう 少々	ピザ用チーズ 50g
サラダ油 大さじ 1	

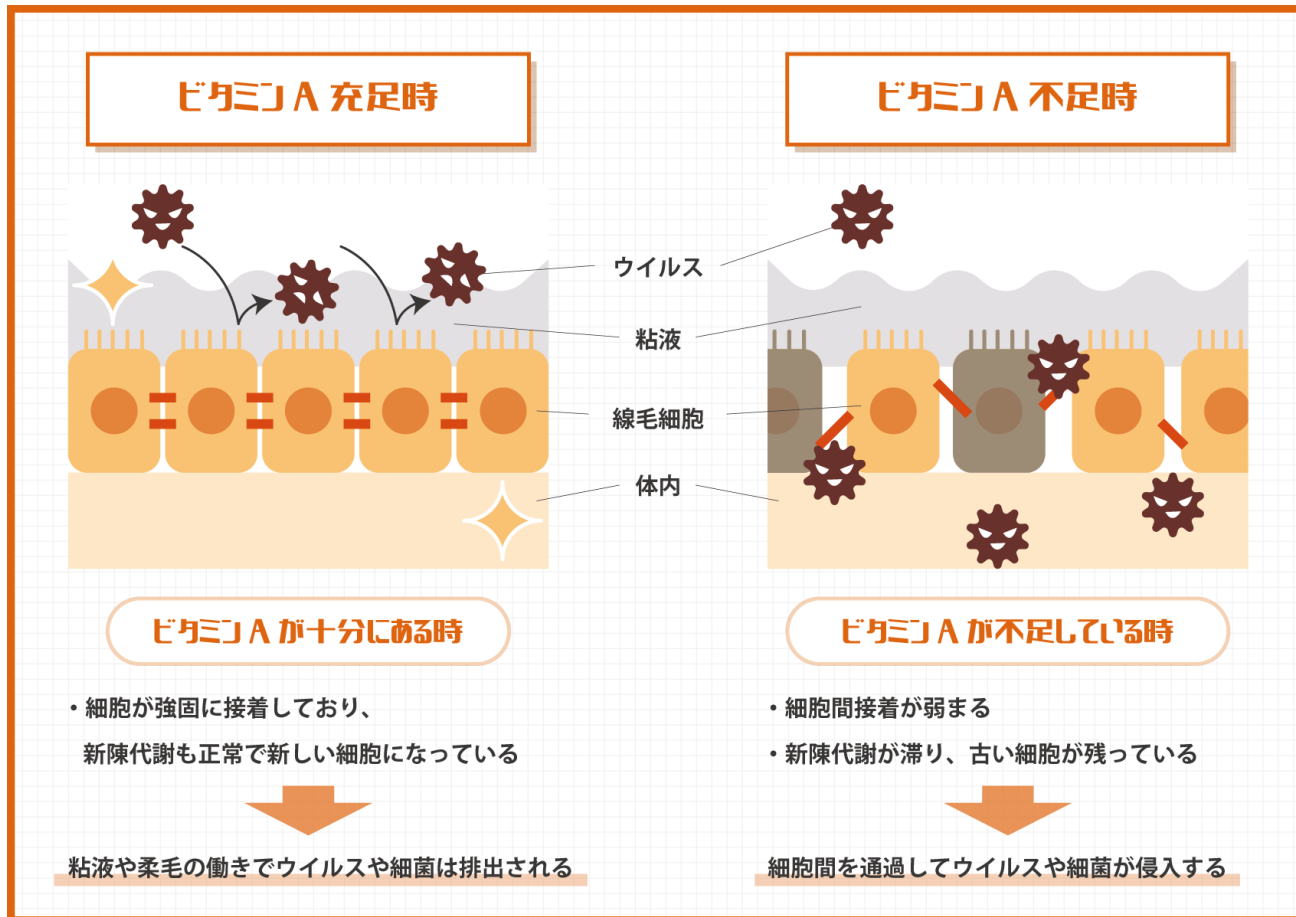
作り方

- ① ほうれん草はさっとゆでて水切りし、3~4cm 長さに切る。
- ② かぼちゃは種をとり、電子レンジ 600W で(※)8 分加熱し、柔らかくなったらフォークなどでつぶしておく。
※電子レンジの加熱時間は機種によって異なります。熱の通り具合を確認しながら加減してください。
- ③ フライパンにサラダ油を熱してひき肉を炒め、塩・こしょうをふる。
トマトソース、トマトケチャップ、ウスターソースを加え、軽く煮る。
- ④ 耐熱皿にかぼちゃ、ミートソース、ほうれん草の順に重ね、チーズをちらす。
トースターでチーズが溶けるまで焼く。



<粘膜免疫について>

粘膜免疫とは、呼吸器や腸管などの粘膜で働く免疫システムで、細菌やウイルスが体内に侵入し、増殖するのを防ぐ役割を持っています。ウイルスは、粘膜免疫の壁を乗り越えることで、発熱等の症状を引き起こすため、体の中に入れないことが重要です。ビタミン A は粘膜を正常に保つ機能を持つことが報告されており、ビタミン A (※4) が含まれる野菜を摂取することで、粘膜免疫の機能を維持し感染症の予防に効果を発揮することが期待できます。



<野菜をとろうキャンペーンについて>

当社では、日本人の野菜不足(※5)の解消を目的として、『野菜をとろう あと 60g』をスローガンに 2020 年1月から「野菜をとろうキャンペーン」を開始しています。

1. 背景

厚生労働省が推進する「健康日本 21」では、成人 1 日当たり野菜 350g 以上の摂取が推奨されています。しかしながら、令和元年の「国民健康・栄養調査」で 10 年の平均が 284.1g(※5)と「あと 60g」以上不足しており、この 10 年の推移をみても有意な増加が見られません。一方、当社が実施した野菜摂取実態調査(※6)では、1 日の野菜摂取目標量 350g を正しく認知している人はわずか 16%でした。また約 8 割の人が野菜不足を自覚しておらず、さらにはその内の 7 割は野菜摂取の必要性すら認識していないことが分かりました。

これらの実態を踏まえ、「野菜の会社」として健康寿命の延伸に貢献したい当社は、個々人に野菜不足の自覚を促し摂取意欲を高めるための活動を、これまで以上に本格的に展開する必要があると考えました。

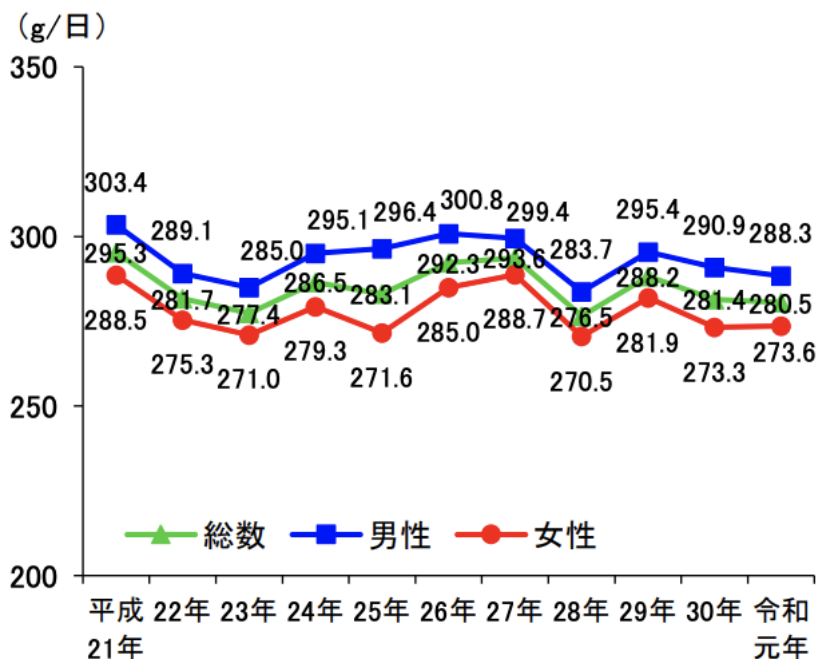


2. 活動スローガン

本キャンペーンでは、不足分の「60g」を象徴化することで、野菜摂取に向けて、あと一步を踏み出しやすい社会を目指します。『野菜をとりょう あと60g』を活動のスローガンとして、関係各位の賛同、協力を得ながら、本年から二カ年を通じて様々な取り組みを展開しています。

(注)

※5 出典：令和元年国民健康・栄養調査結果「野菜摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)」



※6 野菜摂取実態調査 2019年10月実施。対象は楽天インサイト社モニター2,000名(10代~60代男女)

【本件のお問い合わせ先】

カゴメ株式会社 経営企画室 広報グループ 北川、太田

TEL/ 03 5623 8503