

今回のテーマ

## 免疫力を高めよう



かぜやインフルエンザの感染症も花粉症などのアレルギーもその発症には免疫力がかかわっています。体を守る免疫のしくみについて知り、免疫力アップをはかりましょう。

### 免疫力とは？

免疫力とは外部から侵入してきた細菌やウイルスを攻撃し、自分の体を守るシステムです。「自分ではない＝非自己の異物」を判断して、「疫(病気)から免れる」というのがそもそもの考え方。体内で免疫力を担うのは白血球です。これらに最も多くの情報を伝える器官が腸。免疫力の70%は腸が作り、残りの30%はというと、実は心の状態に左右されるのです。

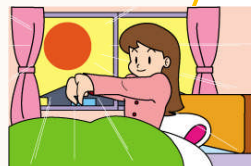


### 免疫力を高めるには？

1. 栄養バランスのとれた食生活をする。  
炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、栄養バランスのとれた食品をしっかりとる事により、免疫力をアップさせ、細菌やウイルスに強い身体を作ることができます。
2. 睡眠時間を十分にとる。  
睡眠時間が不足すると、免疫細胞の活性が低下し、感染症にかかりやすくなります。質のよい睡眠をとる事、また15分から20分の昼寝も免疫力を高める効果があります。
3. 趣味やスポーツなど自分にあったストレス解消法を見つける。  
ストレスは、感染症にかかったり発ガンリスクも高まります。ストレスがたまったら休養をとったり気分転換を図って早めに解消する事により、免疫力を上げる事ができます。
4. 軽い有酸素運動でウイルスに対抗できる体力を保つ。  
日頃から適度な運動をする事により、免疫細胞が活発に働くようになります。ウォーキングやスイミングなどの有酸素運動が効果的です。
5. 身体を冷やさない。  
常に身体を温かい状態にすることで、代謝も活発化し免疫力を上げる事ができます。
6. 禁煙をする。
7. 外出から帰ったら「うがい」と「手洗い」をする。

### 質のよい睡眠をとるには？

- ・ほどよい運動
- ・バランスのよい食生活
- ・朝に太陽の光を浴びる
- ・休日に寝すぎない
- ・眠前に熱いお風呂は避ける
- ・眠前のアルコールは避ける
- ・眠れないときは無理に寝ない
- ・入眠儀式をみつける
- ・寝室環境を整える
- ・自分にあった寝具を選ぶ



### 手洗い・うがいの方法

#### 【手洗いの方法】

- ①手指を流水でぬらす
- ②石鹸をよく泡立てる
- ③指を組んで両手の指の間をもみ洗う
- ④手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う
- ⑤指先をもう片方の手の平でもみ洗う
- ⑥手首までていねいに洗う
- ⑦流水でよくすすぎ、タオルなどで水気をふきとる

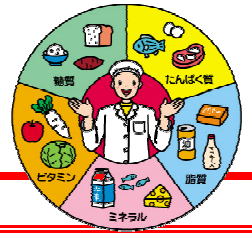
#### 【うがいの方法】

- ①口の中をきれいにするために、水を口に含み、強くクチュクチュしながら口の中を2~3回洗い流す
  - ②今度は上を向いて、のどの奥の方で10回くらいガラガラとうがいをする(10~15秒くらい)
  - ③さらに仕上げのうがいをする(10~15秒くらい)
- ★うがいしやすい1回量は20ml程度です。





## 食事で免疫力・抵抗力アップ!



免疫力を高めるのは、効果的な栄養素を積極的に摂ることが大切です。  
免疫機能を強化するキーワードは『たんぱく質』・『ビタミン』・『ミネラル』です!

成分	食材	期待される作用
たんぱく質	卵・肉類・魚介類・大豆・大豆製品・乳製品など	免疫細胞の材料となったり、体を温める作用が高く免疫物質の活性化にも役立ち、体力を回復させます。
ビタミンC	いちご・みかん・レモン・れんこん・ブロッコリー・キャベツ	体内に侵入したウイルスを攻撃したり、感染に対する免疫力を高め細胞や組織の修復・再生を促します。
β-カロテン (ビタミンA)	にんじん・ほうれん草・春菊・かぼちゃ	ウイルスの侵入口となる、鼻や喉の粘膜を強化したり白血球の働きを活性化させる。
ビタミンB群	豚肉・豆腐・納豆・発芽玄米・ねぎ・青魚(カツオ・マグロ・サバ)など	ビタミンB <sub>1</sub> ・B <sub>2</sub> はエネルギー代謝を高めて免疫力・抵抗力を活性化します。ビタミンB <sub>6</sub> は、免疫機能を正常に維持し、葉酸・パントテン酸は免疫抗体を作る働きがあります。
亜鉛	牡蠣・うなぎ・緑黄色野菜など	ウイルスと闘う抵抗力と免疫力の働きを高める効果があります。
鉄	高野豆腐・ほうれん草・小松菜・ひじき・レバーなど	病気への抵抗力を強化させ、風邪もひきにくくする重要な栄養素です。
アリシン	にんにく・ねぎ・ニラなど	強い抗菌作用と抗ウイルス作用を持っています。免疫細胞を活性化させたり弱っていた免疫力を高めます。



## 免疫力がダウン! 調子が悪い時の救急ごはん



### ●のどが痛いとき

粘膜に潤いをあたえることが大切です。うどんやあんかけ、卵料理、豆腐料理、里芋などがおすすめです。ごぼう、ねぎ、きんかんなどは昔からのど粘膜の殺菌や保護に役立つ成分を含むといわれています。

### ●熱が出たとき

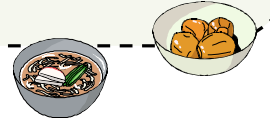
熱のあるときは、塩分のうすい、だしのきいた食事だと食欲がわきます。消化が良く食べやすいスープ、おじや、おかゆ、煮魚のおろし大根がけ、青菜の煮びたし、野菜のスープ煮などがよいでしょう。

### ●下痢をしたとき

カリウムの多い野菜スープや野菜の煮込みうどん、ペクチンなど水溶性食物繊維の多いりんごやいちご、収れん作用のある梅干し入りかゆ、生姜汁で腸内の状況を整えましょう。

### ●便秘のとき

慢性的な場合には、緑黄色野菜、特に小松菜やほうれん草、春菊などの食物繊維の豊富な野菜を食べましょう。またヨーグルトなどの乳酸菌の多い食品、ごま、くるみ、いちじくもおすすめです。



## 簡単! 免疫力アップ健康法

### 1、爪もみで免疫力アップ!

- ①両手の爪の生えぎわを反対側の手の親指と人さし指で両側からつまみ、押しもみます。
- ②両手の5本の指を10秒ずつ刺激します。  
もむときは、「少し痛いけど気持ちいい」刺激が得られるようにしましょう。

※無理のない程度に、1日2~3度行いましょう。

### 2、腹式呼吸で免疫力アップ!

- ①仰向けに寝転ぶ。
- ②まず大きくため息をひとつ、下腹がへこむくらいまでゆっくりと吐きます。
- ③次にその反動で大きく鼻から息を吸い込みます。  
このとき下腹をふくらませるようにします。
- ④2~3秒息を止めます。
- ⑤吸ったときの倍くらいの長さでゆ〜っくりとため息をつきます。この動作・呼吸を繰り返す。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽にお申し出下さい。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

◎コスモス薬局グループでは、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

栄養士: 植田・小堀・笹井・篠田・新出・田中・為政・廣田・藤原(汐)・藤原(知)・堀内・矢原