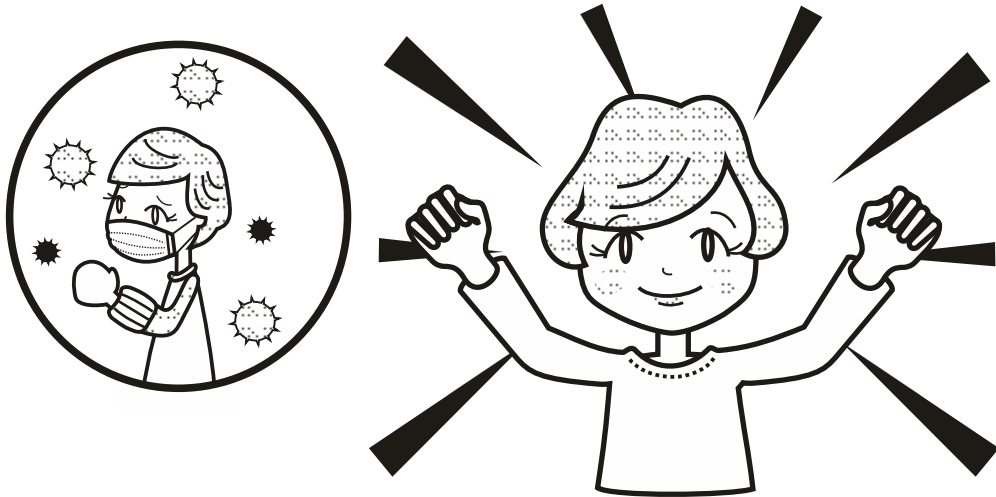


冬に備えて 免疫力アップ。



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

かちどき薬局のブログ
kachidokiblog.blog.fc2.com



Seedling 2015 10月号

これからの時期、風邪やインフルエンザにかかりやすくなるのは、気温が低くなり空気が乾燥して、ウイルスが活発になることと、私たちの体の免疫力が低下することが原因です。

免疫力とは…

私たちの体を病原体から守ってくれる力。免疫細胞と呼ばれる細胞が、体内をくまなくパトロールし、病原体を退治してくれます。

免疫力はなぜ低下する？

加齢

20代をピークに年齢とともに低下します。体内臓器の萎縮、機能低下によって免疫細胞の活力も低下します。

遺伝

外的要因

環境汚染、ウイルス、病原菌などが、皮膚や口、鼻を通して体内に侵入し、免疫力が低下します。

生活習慣

睡眠不足、偏った食生活、運動不足、喫煙・飲酒、ストレスの多い生活は免疫力を低下させます。

活性酸素

たばこ、アルコール、紫外線、食品添加物などを過度に摂取すると、免疫細胞を傷つける活性酸素が発生します。



これからの時期を乗り切るために、免疫力を上げる生活習慣を次のページからご紹介します。

生活習慣のポイント

食事

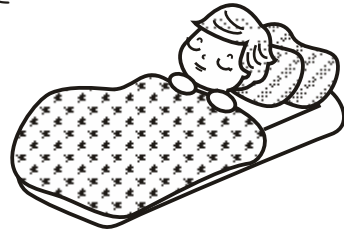
栄養バランスが偏ると、免疫力も低下します。
毎日の食生活を見直しましょう。

詳しくは、6ページでご紹介しています。



睡眠

睡眠中は、免疫細胞の働きがとても活発になり、免疫力が高まります。
これは体内のメラトニンというホルモン物質の増加により、活性酸素を減少させるからです。
20分ぐらいの昼寝でも、免疫力は高まります。
また、眠れなくても、体を横にして休めているだけで、免疫力は高まると言われています。



喫煙・飲酒

たばこ、アルコールなどの過度な摂取は活性酸素を発生させます。
喫煙は控え、適度な飲酒を心がけましょう。



運動

運動をすることで、免疫細胞が活発に働くようになります。
散歩やジョギングなど軽めの有酸素運動の継続がとても効果的です。

●1日30分歩く●

30分続けて歩くことが難しい場合は15分を2回、10分を3回に分けたりしても良いでしょう。
買い物するときにはバスに乗らないなど、無理なく続けられる方法で行いましょう。



●朝のウォーキング●

体温の一番低い朝に行くと、0.7~1度体温が上昇します。毎朝、一気に体温を高めることで1日の体調が良くなります。

体を温める

免疫細胞は血液中に存在するため、体温を上げ血液の流れを良くすると、免疫力が高まります。

●お風呂に入る●

1日1回、お風呂に入って体温を上げましょう。ゆっくり入浴すると、体を芯から温め、全身を心地良くほぐしながら免疫力を高めます。
38~40℃ぐらいのお湯に、20~30分ゆっくりつかると良いでしょう。
足浴、手浴、半身浴などもおすすめです。



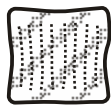
●白湯を飲む●

1日の中で最も体温が低い朝に飲むのがおすすめです。夜寝る前にも白湯を飲むことで体が温まります。



●腹巻き、カイロ、湯たんぽを使う●

体を冷やさないように外側からも工夫します。ズボンの下にタイツやズボン下用の下着を履くのもおすすめです。



ストレスをためない

ストレスに負けないためには、仕事の後や休日は体を休めることが大事ですが、趣味や旅行、スポーツ、家族との団らんや友人との交流など、楽しいと感じられる活動をし「自分を養う」ことも大切です。リフレッシュすることがストレス発散に役立ちます。

●笑う●

笑うと免疫細胞が活性化します。笑うことで血行が良くなり、ストレスに関するホルモンが減って、心が穏やかになるなどの効果が期待できます。例えば、お菓子を見て「このお菓子美味しそう！」食べて「美味しい！」と言うようにささいなことを積み重ねて、笑顔で毎日を過ごしましょう。

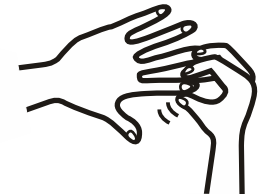


ワンポイント 免疫力アップ術 「爪をもむ」

副交感神経を優位にし、免疫細胞のひとつであるリンパ球を増やして免疫力を高めると言われています。

- ①手の人差し指と親指で爪の生えぎわの角を10秒から20秒、少し痛いくらいにつまむようにもみます。
- ②両手の親指、人差し指、中指、小指の4本の指をもみます。

※薬指は交感神経を刺激してしまうので、休息の時間ともまないようにします。



食べて免疫力アップへ

毎日のバランスの良い食事が大切です。その上で、免疫力を高めると言われる栄養素を取り入れましょう。

●腸内環境を整える：食物繊維、発酵食品

腸には免疫細胞の約6割が存在すると言われ、とても重要な器官です。これらの食材を摂取し、腸に存在する免疫細胞を活性化させ、免疫力を高めましょう。

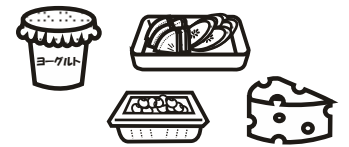
食物繊維：便通を整える

穀類、いも類、きのこ類、海藻類
特にごぼう、大根、れんこん



発酵食品：善玉菌を増やす

味噌、ヨーグルト、漬物、納豆など

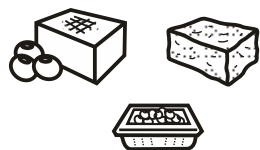


●免疫機能の強化、免疫細胞の材料:たんぱく質

たんぱく質は、免疫細胞、皮膚、粘膜の材料となり、免疫力の土台を支えます。

毎日欠かさず摂取しましょう。

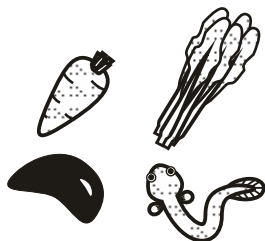
大豆・大豆製品、乳製品、魚類、肉類



●活性酸素から体を守る:ビタミンA・C・Eなど

活性酸素を抑制する働きのあるビタミンなどは、野菜に多く含まれています。偏ることなく、いろいろな種類の野菜をたくさん食べましょう。

ビタミンA: 緑黄色野菜、レバー、うなぎ



ビタミンC: 緑黄色野菜（特に赤ピーマン、菜の花、ブロッコリー）
果物（特に柿、柑橘類）



ビタミンE: かぼちゃ、ナッツ類、魚卵



●粘膜を強化:ビタミンA・C

病原体の侵入の防御壁となる、口、鼻、のど、皮膚などの粘膜を丈夫に保ちます。ビタミンCは損失しやすく不足しがちなので、積極的に摂取しましょう。

免疫力アップレシピ

「れんこんの味噌ダレ豚肉巻き」

免疫力をアップさせる食材と言われている豚肉とれんこん。発酵食品の味噌が香ばしく香るタレが味の決め手です！

《材料:2人分》

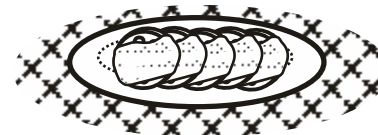
れんこん……150g

豚バラ肉……200g

塩・コショウ…少々

小麦粉……適量

A (味噌……大さじ1
砂糖……大さじ1
みりん……大さじ2
醤油……小さじ1)



《作り方》

- ① れんこんは7~8ミリの幅に切り、酢水につけてからお湯で2~3分茹でて、お湯を切る。太いれんこんは縦半分に切る。
- ② 豚バラ肉は半分の長さに切って、①にきつめに巻きつけて、塩・コショウをふる。
- ③ Aの調味料を合わせる。
- ④ ②に小麦粉を薄くまぶし、油(分量外)を少々ひいたフライパンに巻き終わりを下にして焼き、裏も焼く。
- ⑤ 肉に火が通ってこんがりしてきたら余分な脂をクッキングペーパーで取り除き、③を入れ、裏に返しながらかめる。焦げやすいので、さっと1分ぐらいで火を止める。