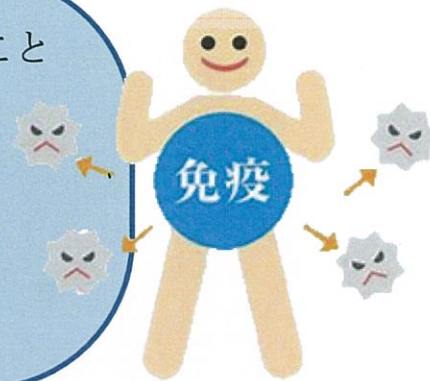


11月 おいしいえいよう

秋も深まり、厚手の上着が必要になってきました。これからの時季、風邪をひきやすくまたインフルエンザなど感染症も心配になってきます。免疫力を高めて、ウイルスに打ち勝つ体作りをしていきましょう。

免疫力・抵抗力をつけるために大事なこと

- 1 食事・栄養
- 2 睡眠
- 3 運動



1 免疫をつける食事

体の免疫力を付けるには栄養バランスの良い食事が大切です。朝・昼・夜の3食を規則正しく心がけ、暴飲暴食は体調が崩れるのでやめましょう。(特に気を付けたいことは)

- ・たんぱく質をたっぷりとる。
ウイルスや、寒さに負けない体を作ります。免疫細胞自体の主成分となるのがたんぱく質です。
- ・ビタミンAやCで鼻やのどの粘膜を強くする。
インフルエンザや風邪のウイルスはのどや鼻の粘膜から入ってきます。粘膜を強化して抵抗力をつけましょう。
- ・微量元素
亜鉛やセレンといったミネラルには、免疫細胞を傷つける「活性酸素」から免疫細胞を守る働きがあります

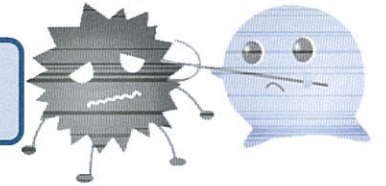
2 睡眠

睡眠不足は免疫力の低下に直結します。ぐっすり眠り、免疫力を高めるリンパ球をたくさん作りだせるようにしましょう。

3 運動

汗ばむていどの適度な運動を毎日続けましょう。筋肉は体温を上げてくれます。体温が1℃下がると免疫力は30%落ちると言われています。筋肉は常にエネルギーを代謝して熱を作っています。体温のうち、約40%が筋肉から産生されているとも言われています。

腸内環境を整えると免疫力はUP！します。



なぜなら、免疫力の60~70%は腸にあるといわれているからです。つまり腸内環境を良好に保つことで、免疫力の低下を防ぐことができるのです。腸内細菌のバランスを整えるヨーグルト、漬物、味噌といった発酵食品や、食物繊維、オリゴ糖は、免疫を担当する細胞のバランスを改善すると考えられています。また、食物繊維をエサとして増える酪酸菌も、酪酸を生成して腸の粘膜を修復し、免疫機能を高めてくれます。

私たちの体内には、1000種類以上、600~1000兆個もの腸内細菌がいるといわれています。そんな腸内環境を良好に保つために、ある特定の食材がすべての腸内細菌に効果があるとはいえません。また、腸内細菌の構成も一人ひとり異なっていることがわかっています。ということは、ある人にとって有効な食材でも、ほかの人にはあまり有効ではない可能性が考えられるのです。例えばヨーグルトなど、一定期間(2週間程度)続けて摂っても効果がなかった場合、そのビフィズス菌はあなたの腸には合わなかったという結果で、ほかの種類や食材を試してみるのも一つです。

腸内環境を整えるとメリットがたくさん

- ☆免疫力が上がり感染症にかかりにくくなる
- ☆大腸がんなどの病気のリスクも少なくできる可能性があります
- ☆便秘の解消
- ☆新陳代謝も上がり肌荒れといったトラブルを減らす



手軽にできるオススメメニュー

納豆キムチ

キムチと玉ねぎを刻んで納豆に混ぜる。
キムチには乳酸菌が、玉ねぎにはオリゴ糖が含まれています

バナナヨーグルト

バナナを適当な大きさに切ってヨーグルトと混ぜる。
バナナの白い筋には抗酸化作用のあるポリフェノールが豊富なので、一緒に食べるのがお勧め!