

## 免疫力を高めて風邪・インフルエンザ予防!

免疫とは、病原体・ウイルス・細菌などの異物が体に入り込んだ時、それを見つけだして体から取り除く自己防衛システムです。その自己防衛の強さが免疫力で、免疫力が高ければ、ウイルス等から体を守ってくれますが、免疫力が低下していれば、風邪をひいたり、

インフルエンザ等に感染しやすくなってしまいます。免疫機能は、加齢とともに落ちていくものでもあります。今回は、数々ある免疫力を高める方法を、これ! というものに絞ってお伝えします。今年の冬は元気に過ごせるように、ぜひ参考になさってください。



### 体を温めよう

食事はしっかり摂り、ウォーキングや水泳等の有酸素運動を適度に行い、38-40℃の湯船にゆっくり浸かりましょう。

朝食を食べない、無理なダイエット、締めつけるような下着をよく着る、運動不足、入浴はシャワーだけ等の生活をしていると、体が冷えて免疫細胞の働きが鈍くなり、風邪をひきやすくなります。

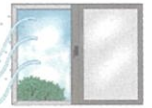


### 部屋の湿度は50-70%に

室温は20~25℃程度、湿度の目安は50-70%に。とくに40%以下になると、喉の粘膜も乾燥しやすくなり、ウイルスの活動も活発になります。

加湿器を使用したり、室内に洗濯物を干す、濡れたバスタオルを干す、鍋でお湯を沸かす等しましょう。

換気も忘れずに



### こまめにしっかり手洗いを

帰宅時、調理前後、食事前、トイレの後など石鹸を使って、30秒程度しっかり洗いましょう。また外から帰ったらすぐにうがいをし、喉の粘膜に付いたウイルスを洗い流しましょう。

#### 首相官邸 インフルエンザ対策より

うがいは、一般的な風邪などを予防する効果があるといわれていますが、インフルエンザを予防する効果については科学的に証明されていません。

### 適度な運動をしよう

1日合計30分程度の運動を週に3回程度行うのが目安。日頃から運動をして筋肉を動かすことで、代謝がよくなり、体温が上がって、免疫力も高まります。運動には、筋肉の収縮に酸素を必要とする有酸素運動がおすすめです。

例えば

- 一駅手前で降りて歩く
- エスカレーターを使わず階段を使う
- 少し遠回りをして目的地に行く
- ラジオ体操をする
- 昼休みに散歩をする



### やってみよう!!



- 🧄 免疫効果の高い食材をとり入れよう
- 🥦 色の濃い野菜をとろう
- 🍄 色々なきのこをとろう
- 👉 腸内環境をよくしよう

食事編へ  
裏面▶

### こまめに水分補給をしよう

水分補給は、約20分おきに。喉や鼻の粘膜にある繊毛は、ウイルス・菌を体外へ排出する役割があります。水分が不足すると、繊毛が乾燥し、この排出する働きが低下してしまいます。こまめに水分補給をしてウイルスや菌の侵入を防ぎましょう。喉や粘膜にいるウイルスを、水分で洗い流すイメージです。体内に入っても増殖することはありません。

### たくさん笑おう

面白いテレビ番組を見たり、仲の良い友人とお話したりして、たくさん笑いましょう。笑うと、リンパ球の一種で、ウイルスに感染した細胞等を排除するナチュラルキラー細胞(NK細胞)の働きが活発になります。



### ストレスをためず、 休養・睡眠をしっかり

ストレスは免疫力低下の大きな原因に。ストレスをためない、お風呂にゆっくり入る、睡眠を十分にとるなど、しっかり体を休めましょう。

ストレスを受けると交感神経優位になり、免疫細胞の働きが低下します。また睡眠時間5時間未満の人は、7時間以上の人より2.5倍風邪をひきやすいともいわれ、体を休息することで、副交感神経優位になり、免疫力も高まります。



### 風邪予防 レシピ



野菜も  
たっぷり!

### 簡単! にんにくたっぷりうまみ蒸し

【材料(2人分)】

- |        |      |   |             |         |
|--------|------|---|-------------|---------|
| 豚肉     | 150g | A | にんにく(すりおろす) | 1~2片    |
| キャベツ   | 150g |   | 鶏がらスープの素    | 大さじ1/2弱 |
| きのこ    | 80g  |   | 酒           | 大さじ2    |
| 人参     | 40g  |   | バター         | 10g     |
| 塩・こしょう | 適量   |   |             |         |
| ごま・ポン酢 | 適量   |   |             |         |

【作り方】

- 1 食べやすく切った豚肉に、塩・こしょうをしておく。
- 2 耐熱容器に、ざく切りしたキャベツ、食べやすく切ったきのこ、人参を入れ、その上に豚肉を置き、Aをかけてバターを乗せ、軽くラップをし5-7分(600W)加熱する。
- 3 レンジから取り出し、ごまとポン酢をかけて頂く。

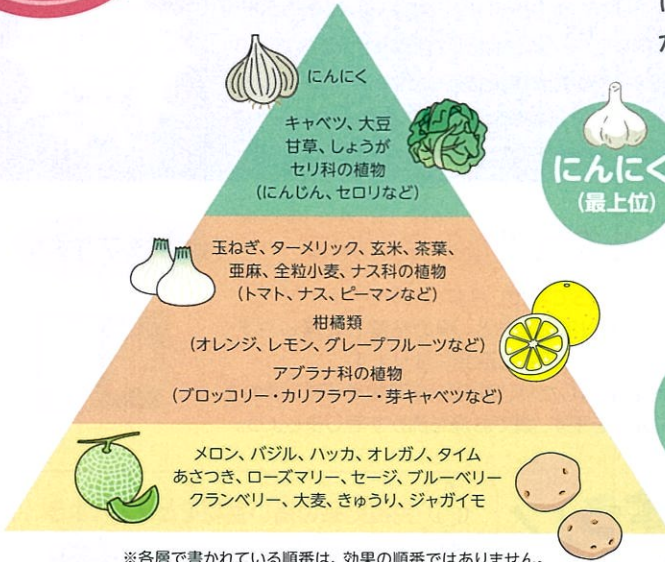
鶏がらスープと豚肉の旨味が、ポン酢とよく合います。



## 食事編

### 免疫効果の高い食材を取り入れよう

アメリカ国立がん研究所 (NCI) は、がん予防効果が期待できる植物性食品を、効果が高いと期待できる順にピラミッド型に並べてランキングしています (デザイナーフーズピラミッド)。上位にある食品ほど、予防効果が期待されます。これらは抗酸化作用が強く、免疫力を高める食材でもあります。



※各層で書かれている順番は、効果の順番ではありません。

**ニンニク (最上位)**

ニンニクの独特のにおいには「アリシン」という抗酸化作用をもつ成分で、切ったりすりおろしたりして空気に触れると、においを発します。アリシンは、NK細胞を活性化し、免疫力を高めます。また豚肉などのビタミンB1と結合すると、持続的な疲労回復効果があるとされています。

アリシンは、スライス<みじん切り<すりおろしの順に多くなります。

**キャベツ**

ビタミンUが豊富で、胃酸の分泌を抑える、胃粘膜の新陳代謝を活発にする、また白血球の一種で、敵を食べる細胞であるマクロファージの働きを活性化するとされています。

マクロファージを活性化する働きは、玄米、もずく、れんこん、大根、きのこ、くるみ、ゴマ等にもあります。

**柑橘類**

みかん等の柑橘類は、ビタミンCが豊富。ただビタミンCと風邪予防の関係は、賛否あるようです。風邪にかかってからビタミンCを摂ると、罹患期間が短くなった、というデータもあります。ビタミンCには免疫力を高める作用があるため、柑橘類に限らず、緑黄色野菜、芋類等も積極的に摂りましょう。ビタミンCは体からすぐ排出されるため、まとめて摂るより、こまめに摂る方がおすすめ。とくにみかんには、カロテノイド色素の一種であるβ-クリプトキサンチンが豊富で、強い抗酸化作用があり免疫力を高めます。

### 色の濃い野菜を摂ろう

色の濃い野菜、いわゆる**緑黄色野菜**は、人参、トマト、ピーマン、ブロッコリー、かぼちゃ、ほうれん草など、カロテノイド色素の**βカロテン**が豊富で、体内でビタミンAに変化します。ビタミンAは、菌やウイルスの侵入部位である**口や鼻、喉などの粘膜を健康に保つ**働きがあり、体の中に侵入するのを防ぎます。脂溶性のため、油と調理すると吸収率がよくなります。



空気が乾燥していると粘膜も乾燥しやすいので、しっかり摂りましょう



### 色々なキノコを摂ろう

免疫力を高めるものとして、きのこの一種である「アガリクス」や「霊芝」が入った健康食品もありますが、その注目成分として、食物繊維の一部である**βグルカン**があります。これは、舞茸、えのき茸、椎茸、なめこ等にも多く含まれています。βグルカンは、白血球 (体に侵入してきたウイルス等の病原菌から体を守る免疫細胞) を活性化し、インターフェロン (ウイルス等の異物の増殖を抑えるたんぱく質) を生成します。日々、様々なきのこを食べることで、免疫力を高めることができます。



### 腸内環境をよくしよう

異物や病原体等を認識して攻撃する免疫細胞の約70%が腸にあるため、**腸内環境をよくすることは免疫力を高めることになり**ます。腸内は「体に良い影響を及ぼす**善玉菌** (乳酸菌やビフィズス菌)」「腐敗物などを作り出す**悪玉菌** (大腸菌、ウェルシュ菌やブドウ球菌)」「健康な時はおとなしくしているが、体が弱くなると腸内で悪い働きをする**日和見菌**」の3種類が常にせめぎあいバランスをとった状態を保っています。**善玉菌、悪玉菌、日和見菌の比率は20:10:70**だとされています。善玉菌が増えると免疫力が強まり、悪玉菌が増えると免疫力は弱まるため、善玉菌を増やすことが大切です。



大腸の中には、約1000種、100兆個の腸内細菌が生息しています。

善玉菌を増やすために

- ① 善玉菌 (ビフィズス菌や乳酸菌) を摂る ▶ 味噌やヨーグルト、漬物、キムチなどの発酵食品を摂る
- ② 腸にもともといる善玉菌の数を増やす ▶ 善玉菌のエサとなるオリゴ糖や食物繊維を摂る



善玉菌



オリゴ糖

りんご、バナナ、玉ねぎ、アスパラガス、キャベツ、ごぼう、じゃがいも、にんにく、とうもろこし、大豆、はちみつ 等

食物繊維

干し柿、キウイ、りんご、人参、モロヘイヤ、明日葉、ごぼう、ひじき、そば、おから、納豆 等

食物繊維は、善玉菌のエサになるとともに、悪玉菌が作った有害物質を体外に出します。



### お問合せ

今回掲載した内容などご質問がございましたら、おもてなし担当者宛 (omotenashi@so.tohoyk.co.jp) へ「医療機関または薬局名」、「ご連絡先」等ご明記の上、メールにてお問合わせください。また、お問合わせ頂いた内容につきましては、弊社営業担当者と情報を共有させて頂く場合がございますので予めご了承ください。