

# 免疫力を高めて 元気に、病気知らず!



私たちの体は常に細菌やウイルス、ガン細胞の発生など、さまざまな危険にさらされています。こうした外敵から身を守るために、私たちが生まれながらにして持っているのが、「自分で自分を守る力」＝「免疫力」です。今回は、この免疫力を高める情報をお届けします。

## ■免疫力が低下すると

免疫力が低下すると、普段は体内への侵入を防いでいた細菌やウイルスなどが体内に侵入したり、体内に入っても退治できていた病原菌を退治することができなくなります。こうした状態が続くと、思いもかけない病気を発症したり、病気が重症化したりします。

免疫力低下の代表的なサインは、風邪をひきやすくなる、疲れやすくなる、意欲が衰える、肌が荒れるなど。体の変調を感じたら、免疫力低下のサインと考え、生活を見直しましょう。

## ■免疫力低下の原因

私たちは20代～30代で免疫力が最も高くなり、その後は次第に衰えていきます。これは年齢とともに免疫細胞を作る機能が低下し、質の良い免疫細胞が減少したり、細菌などの侵入を防ぐ皮膚の働きなどが低下し、免疫力が弱まってしまふからです。こうした加齢の他にも、生活習慣の乱れなどが原因で起きる場合もあります。

### ●疲労・ストレス

疲労やストレスが続くと、自律神経のバランスが崩れ、免疫細胞の生成が阻害されます。疲労とストレスは溜めない、長引かせないことが大切です。

### ●睡眠不足

睡眠不足が続くと、免疫細胞が生まれにくくなるばかりか、免疫力を低下させる疲労の原因にもなります。



### ●過食・偏食

過食や偏食は高血圧や高脂血症など血管を老化させる原因になります。血管も腸も免疫力を高めるための重要な器官なので、これらの働きが低下すると当然免疫力も低下してしまいます。

### ●便秘

便秘をしたときの腸の中は、善玉菌が減少して悪玉菌が多くなり、免疫機能が低下します。

### ●冷え

体が冷えた状態が続くと血行不良となり、自律神経に悪影響を与えて免疫細胞の生成が阻害されます。

### ●紫外線

紫外線が長時間あたると、皮膚の免疫機能が低下し、抵抗力が弱まります。



## ■免疫力を高めるには

免疫力はもともと私たちに備わっているものですが、免疫力を高めるといふことは、実際には免疫という働きを私たちが自分で阻害しないようにすることなのです。

### ●ストレスを溜めない

ストレス解消には笑うことと休養をとることが大切です。休養には「休む」と「養う」という2つの意味があり、体を休めることがまず1つ。家族との団らんや友人とのひと時、趣味やスポーツなどで自分を養うことが、もう1つです。



### ●しっかり睡眠

人間は少し体温が下がると眠くなります。寝つきが悪い方は、入浴や温かい飲み物で一度体を

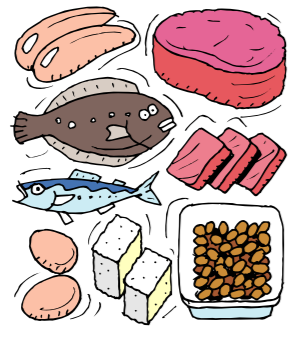


## ■免疫力を高める食事

免疫細胞の生成や免疫機能の維持に必要なのが、良質のたんぱく質とミネラル・ビタミン類です。また、発酵食品や食物繊維は腸の免疫力を維持し、抗酸化作用のある食材は、免疫力を低下させる酸化を防ぎます。

### ●良質のたんぱく質を含む食材

肉類（牛豚の赤身、鶏のささみや胸肉）、魚類（まぐろ赤身、白身魚、青魚）、大豆、大豆製品（納豆、豆腐）、卵など。



唾液、鼻水、涙などの分泌液には細菌など異物の侵入を防ぐ働きがあります。また、くしゃみや咳、汗や尿には異物を外に出す働きがあります。

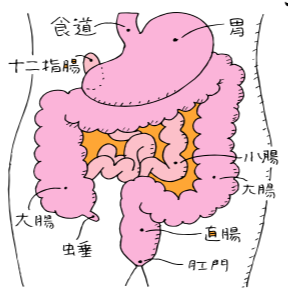
温めてから就寝すると、寝つきが良くなります。また、6時間や7時間半、9時間といった90分の倍数の睡眠時間は眠りを充実させます。

### ●体を冷やさない

体が冷えると免疫力が低下します。風邪をひいて熱が出るのは、体温を上げて免疫力を高めるためだともいわれています。

### ●腸を整える

細菌やウイルスなどは口から直接入ってきます。こうした外敵が体内に侵入することを防ぐために、免疫細胞の約6割が腸に集まっています。ヨーグルトや納豆などの発酵食品を積極的に摂って腸内の善玉菌を増やし、免疫細胞が活動しやすい腸を整えましょう。



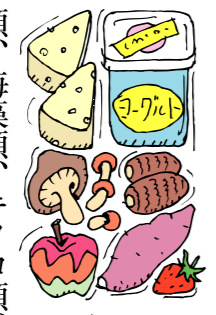
### ●ミネラル・ビタミンを多く含む食材

海藻類、オクラなどネバネバ食品、豆類、シヨウガなどの香味野菜、緑黄色野菜、ゴマ、青魚、牡蠣、うなぎなど。



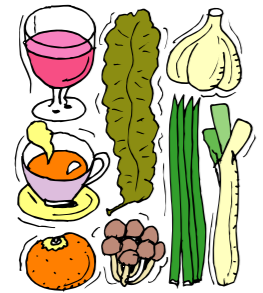
### ●発酵食品・食物繊維

発酵食品としては、ヨーグルトやチーズ、納豆、味噌など、また食物繊維の多い食品は、豆類、芋類、海藻類、キノコ類、野菜、果物など。



### ●抗酸化作用のある食材

ニンニク・ニラ・ネギ類、キノコ類、海藻類、赤ワイン・紅茶・ココア、香味野菜、緑黄色野菜、柑橘類など。



# 免疫力を高めて 元気に、病気知らず!



私たちの体は常に細菌やウイルス、ガン細胞の発生など、さまざまな危険にさらされています。こうした外敵から身を守るために、私たちが生まれながらにして持っているのが、「自分で自分を守る力」＝「免疫力」です。今回は、この免疫力を高める情報をお届けします。

## ■免疫力が低下すると

免疫力が低下すると、普段は体内への侵入を防いでいた細菌やウイルスなどが体内に侵入したり、体内に入っても退治できていた病原菌を退治することができなくなります。こうした状態が続くと、思いもかけない病気を発症したり、病気が重症化したりします。

免疫力低下の代表的なサインは、風邪をひきやすくなる、疲れやすくなる、意欲が衰える、肌が荒れるなど。体の変調を感じたら、免疫力低下のサインと考え、生活を見直しましょう。

## ■免疫力低下の原因

私たちは20代～30代で免疫力が最も高くなり、その後は次第に衰えていきます。これは年齢とともに免疫細胞を作る機能が低下し、質の良い免疫細胞が減少したり、細菌などの侵入を防ぐ皮膚の働きなどが低下し、免疫力が弱まってしまふからです。こうした加齢の他にも、生活習慣の乱れなどが原因で起きる場合もあります。

### ●疲労・ストレス

疲労やストレスが続くと、自律神経のバランスが崩れ、免疫細胞の生成が阻害されます。疲労とストレスは溜めない、長引かせないことが大切です。

### ●睡眠不足

睡眠不足が続くと、免疫細胞が生まれにくくなるばかりか、免疫力を低下させる疲労の原因にもなります。



### ●過食・偏食

過食や偏食は高血圧や高脂血症など血管を老化させる原因になります。血管も腸も免疫力を高めるための重要な器官なので、これらの働きが低下すると当然免疫力も低下してしまいます。

### ●便秘

便秘をしたときの腸の中は、善玉菌が減少して悪玉菌が多くなり、免疫機能が低下します。

### ●冷え

体が冷えた状態が続くと血行不良となり、自律神経に悪影響を与えて免疫細胞の生成が阻害されます。

### ●紫外線

紫外線が長時間あたると、皮膚の免疫機能が低下し、抵抗力が弱まります。



## ■免疫力を高めるには

免疫力はもともと私たちに備わっているものですが、免疫力を高めるといふことは、実際には免疫という働きを私たちが自分で阻害しないようにすることなのです。

### ●ストレスを溜めない

ストレス解消には笑うことと休養をとることが大切です。休養には「休む」と「養う」という2つの意味があり、体を休めることがまず1つ。家族との団らんや友人とのひと時、趣味やスポーツなどで自分を養うことが、もう1つです。



### ●しっかり睡眠

人間は少し体温が下がると眠くなります。寝つきが悪い方は、入浴や温かい飲み物で一度体を

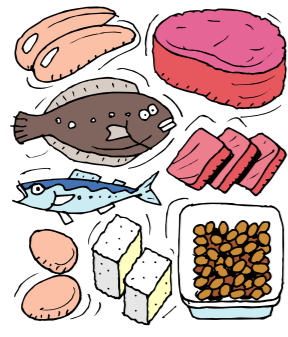


## ■免疫力を高める食事

免疫細胞の生成や免疫機能の維持に必要なのが、良質のたんぱく質とミネラル・ビタミン類です。また、発酵食品や食物繊維は腸の免疫力を維持し、抗酸化作用のある食材は、免疫力を低下させる酸化を防ぎます。

### ●良質のたんぱく質を含む食材

肉類（牛豚の赤身、鶏のささみや胸肉）、魚類（まぐろ赤身、白身魚、青魚）、大豆、大豆製品（納豆、豆腐）、卵など。



唾液、鼻水、涙などの分泌液には細菌など異物の侵入を防ぐ働きがあります。また、くしゃみや咳、汗や尿には異物を外に出す働きがあります。

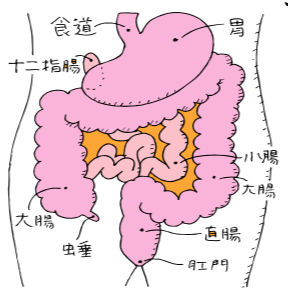
温めてから就寝すると、寝つきが良くなります。また、6時間や7時間半、9時間といった90分の倍数の睡眠時間は眠りを充実させます。

### ●体を冷やさない

体が冷えると免疫力が低下します。風邪をひいて熱が出るのは、体温を上げて免疫力を高めるためだともいわれています。

### ●腸を整える

細菌やウイルスなどは口から直接入ってきます。こうした外敵が体内に侵入することを防ぐために、免疫細胞の約6割が腸に集まっています。ヨーグルトや納豆などの発酵食品を積極的に摂って腸内の善玉菌を増やし、免疫細胞が活動しやすい腸を整えましょう。



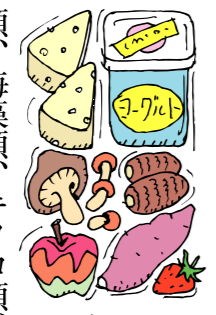
### ●ミネラル・ビタミンを多く含む食材

海藻類、オクラなどネバネバ食品、豆類、シヨウガなどの香味野菜、緑黄色野菜、ゴマ、青魚、牡蠣、うなぎなど。



### ●発酵食品・食物繊維

発酵食品としては、ヨーグルトやチーズ、納豆、味噌など、また食物繊維の多い食品は、豆類、芋類、海藻類、キノコ類、野菜、果物など。



### ●抗酸化作用のある食材

ニンニク・ニラ・ネギ類、キノコ類、海藻類、赤ワイン・紅茶・ココア、香味野菜、緑黄色野菜、柑橘類など。

