



肌寒くなり体調を崩しやすい季節となりましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。冬も目前となり、風邪やインフルエンザが流行り始める頃となります。今回は風邪やインフルエンザ対策として「**免疫力**」についてのお話をしたいと思います。

## <免疫とは>

免疫とは体内に入った細菌やウイルス、また体内で発生した癌細胞などの異物から身を守るものです。本来生まれながらにして人間が持っている自分自身を守る力の事を言います。つまり、免疫が落ちると、細菌やウイルスに対する防護力が下がるということになります。



## <免疫チェック>

まずは自分の免疫力がどのような状態か確認しましょう。  
当てはまる項目がいくつあるか数えてみてください。

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> いつも仕事に追われている     | <input type="checkbox"/> 栄養バランスに無関心である     |
| <input type="checkbox"/> お酒をたくさん飲む        | <input type="checkbox"/> あまり運動しない          |
| <input type="checkbox"/> ストレスを溜めやすい       | <input type="checkbox"/> 目やにが多い            |
| <input type="checkbox"/> 喫煙者である           | <input type="checkbox"/> 両親や兄弟に生活習慣病の人がいる  |
| <input type="checkbox"/> 浴室に浸からずシャワー中心である | <input type="checkbox"/> 体温が 36 度以下である     |
| <input type="checkbox"/> 便秘気味である          | <input type="checkbox"/> 食事はお腹いっぱいになるまで食べる |
| <input type="checkbox"/> 毎日寝る時間が不規則である    | <input type="checkbox"/> 寝ても疲れが取れない        |
| <input type="checkbox"/> 夢中になれる趣味がない      | <input type="checkbox"/> あまり日光に浴びない        |
| <input type="checkbox"/> 頼まれ事はなかなか断れない    | <input type="checkbox"/> 朝が起きられない          |
| <input type="checkbox"/> 冷え症である           | <input type="checkbox"/> 口内炎がよくできる         |



当てはまる項目はいくつありましたか？

- 0～5個 免疫力は良好 健康状態はいい状態で保たれています。
- 5～10個 免疫力は普通レベル 健康アップに向けて免疫力を高めていきましょう。
- 11～15個 免疫力がやや落ちている 放っておくと風邪をひきやすい状態です。
- 16～20個 免疫力が極端に落ちている 体が非常に疲れています。十分に注意しましょう。

## <免疫を上げるためには>

免疫力を低下させる最大原因は「ストレス」です。免疫が正常に機能する体を手に入れるためにはストレスのない環境を作ることが大切です。また、免疫力を上げるためには「運動」「食事」「睡眠」が重要な鍵となり、なかでも「**食事**」は最も重要な要素となります。

### ① 抗酸化作用のある食品を摂りましょう。

体内には、細菌などの異物から体を守る活性酸素が存在しています。しかし体内で増えすぎると、正常な細胞を傷つけ、様々な病気の原因となります。活性酸素の増加により免疫力が低下しやすい身体になるので活性酸素を減らすことが大切です。また、風邪やインフルエンザ対策だけでなく、癌や生活習慣病、老化をも防ぐことができると言われています。



#### ～抗酸化作用のある食品～

**ビタミンA**：レバー、牛乳、卵の黄身

**ビタミンE**：アーモンド、くるみ、さつまいも

**ビタミンC**：トマト、ブロッコリー、いちご

**βカロテン**：かぼちゃ、にんじん



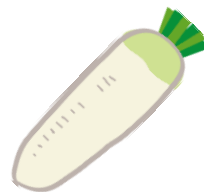
### ② 身体を温める食品を摂りましょう。

私たちの身体は、36.5度～37.0度くらいが最も身体の機能が上手く作用するようになっており、36.4度以下になると身体は様々な不調や病気を起こしやすくなります。

また、体温が下がると白血球数が減ります。体温が1℃下がるだけで免疫力が30%下がると言われています。

#### ～身体を温める食品～

生姜、根菜類（ごぼう、大根等）、ネギ、唐辛子等



### ③ 腸内環境を整える食品を摂りましょう。

発酵食品には、善玉菌を増やし悪玉菌を減らすことで腸内環境を整える働きがあります。

腸内環境を整えると腸内の免疫力が高まり、食べ物の消化・吸収も良くなる事で栄養が免疫細胞に与えられやすくなります。

また、食物繊維を摂取することで、便秘が解消し腸内の免疫力アップに繋がります。

発酵食品・食物繊維で腸内環境を整え、腸内細菌のバランスを改善していきましょう。

#### ～腸内環境を整える食品～

**発酵食品**：納豆、ヨーグルト、味噌、キムチ

**食物繊維**：野菜（特に大根、蓮根等の根菜類に多い）、芋類（じゃが芋、さつまいも等）、海藻、豆類



★ これらの食品をバランスよく摂取し、  
★ 免疫力を高めて風邪をひかない身体作りを心がけましょう。 ★