

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「免疫力をつくる」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
3月にも取り上げましたが、今取り組むべきコロナウイルスに負けない体を作るため取り組むべきことをお伝えします。

マスクは勿論、アルコール消毒類、ティッシュ、トイレトペーパー、カップ麺まで品切れ状態です。学校の休校、集会などの延期や中止。日本経済は大打撃です。これまでの歴史を振り返っても人類には様々な危機がありました。しかし人類は乗り越えて来ました。「希望」を持ち続けて「いま」私達が出来ることを考えましょう。



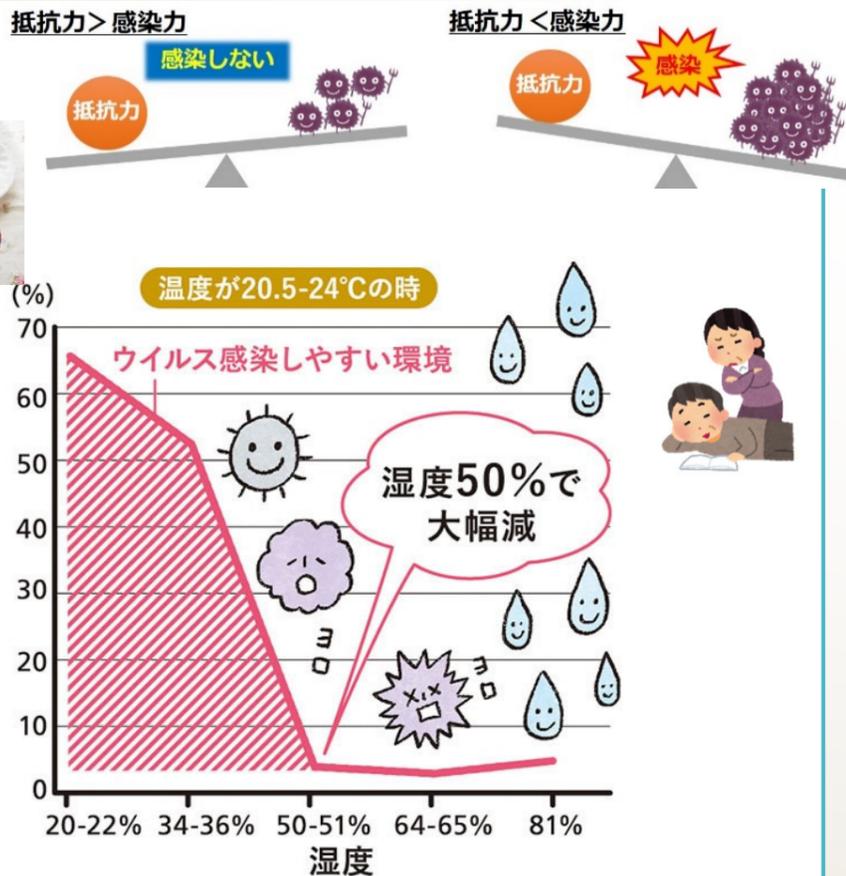
2020
5月号
Vol.33号

免疫力は私達の元気を支えています

- ①細菌やウイルスが侵入しないようにガードします。感染したとしても軽症で済みます。
- ②傷口から侵入しようとする細菌をブロックして化膿を防止します。皮膚の再生を促します。
- ③食べ物と一緒に侵入しようとする細菌をバリアします。食中毒も予防します。お腹の調子を良くします。
- ④細菌や埃を皮膚に寄せ付けません。
- ⑤全身の粘膜を丈夫に保つことで細菌の侵入を防止します。
- ⑥異物に対して適度に反応します。
- ⑦病原体を退治して、栄養を適切に利用できる。いつも元気に過ごせます。

免疫力を支えるもの

- ・ バランスの良い食事
- ・ 清潔
- ・ 適度な運動
- ・ 睡眠
- ・ 保温、保湿
- ・ 免疫
- ・ ストレスのない前向きな笑顔



研究者 G.J. ハーパー氏 1961年のデータを基に作成

免疫力をアップする食事

●良質のたんぱく質で粘膜や免疫細胞をパワーアップ

たんぱく質=プロテインの語源はギリシャ語の「proteios」で、「第一となるもの」を意味しています。骨や筋肉、血液、皮膚、ホルモン、免疫細胞など私達の身体を構成するあらゆるものがたんぱく質から成されています。不足すると皮膚や粘膜が弱くなり免疫力はパワーダウンします。毎日の食事で良質なたんぱく質を摂りましょう。納豆、乳製品、魚、豆腐、卵、肉など

●乳酸菌や食物繊維で腸内の善玉菌を増やし腸を元気にしましょう

食べ物を通して体の中に侵入しようとする外敵をブロックし、栄養素を吸収している腸は全身の免疫システムの重要拠点です。腸内には、善玉菌が腸内環境を整えて免疫細胞の働きを助けています。善玉菌（発酵食品）を食事に取り入れると共に腸内環境を良くする食物繊維（野菜、豆類、玄米、海草など）を補い腸を元気にしましょう。

●ビタミンA（β-カロテン）で粘膜を強くして喉や鼻をガード

喉や鼻には粘膜があり、細菌やウイルスの侵入を防いでいます。その場所を健全に保つためビタミンAを積極的に摂りましょう。（ニンジン、かぼちゃ、ほうれん草、トマト、ブロッコリー、卵、レバー）

●イオウ化合物やビタミンC、Eで免疫力を活性化し、攻撃力をサポートしましょう

ユリ科やアブラナ科の野菜に多く含まれるイオウ化合物（植物に含まれる色や香り、苦味などの成分でファイトケミカル的一种。ニンニク、玉ねぎ、ニラ、ブロッコリー、カリフラワー、ケール、キャベツ、大根、わさび）は免疫細胞を活性酸素から守る働きがあるとして注目されています。そして免疫細胞の働きを高めるビタミンC（野菜、果物）や活性酸素を除去するビタミンE（アーモンド、魚、赤ピーマン、モロヘイヤ）も摂りましょう。

免疫力アップ食材

- ・ ヨーグルト
- ・ みかん
- ・ 納豆
- ・ バナナ
- ・ ニンジン
- ・ 緑茶
- ・ キムチ
- ・ キウイフルーツ
- ・ 海草



生活習慣の中には免疫力の敵がいっぱい！

- ◎肥満・生活習慣病：血管は酸素や栄養素の運搬経路ですが、生活習慣病によって血管が老化してしまつては、その役割は半減してしまいます。
- ◎暴飲暴食：消化吸収を担当する胃腸に過度な負担をかけないようにしましょう。
- ◎喫煙：血管収縮作用のあるニコチンや発癌物質のタールは免疫力の大敵です！
- ◎冷え：免疫力は体温に左右されると言つて過言ではありません。免疫細胞は37度前後が一番活発に働きます。低体温に注意しましょう。
- ◎睡眠不足：睡眠中は全身の細胞から成長ホルモンが分泌され皮膚や粘膜、免疫細胞の新生を促しています。睡眠時間が不足すると成長ホルモンの作用不足で回復力も低下してしまいます。
- ◎ストレス：ストレスにより「ストレス対抗ホルモン」が分泌されます。これらのホルモンは免疫細胞機能を低下させるため、免疫力を大幅にダウンさせます。



発行者

一般社団法人健康マネジメント協会 管理栄養士 佐藤 恵美子
東京都荒川区西日暮里2-36-15 TEL 03-5604-9547 FAX 03-5604-9548 ホームページ <http://health-ma.jp>

ご相談がございましたらメール・WEBよりお気軽にお問い合わせ下さい。

一般社団法人運輸安全総研トラバス
Mail tb@trubus.org ホームページ <https://trubus.org/>

トラバス