

免疫力をアップさせる生活術

病気に負けないカラダづくり

あなたは風邪をひきやすいですか？
風邪をひきやすい人とひきにくい人の違いは何でしょうか。
それは「免疫力」の違いかもしれません。
今回は、免疫力をアップさせる生活術のご紹介です。

からだってすごい！
免疫のシステム

私たちが普段意識せずに吸っている空気には、無数の細菌やウイルスが含まれています。しかし、私たちのからだは、滅多なことでは細菌やウイルスに負けません。なぜなら…。

- ① 病原体を体内に侵入させないようにする「守りの免疫力」
- ② 病原体を退治する「攻めの免疫力」

が、からだの中で働いているからです。私たちのからだは60兆個の細胞でできています。この細胞は毎日生まれ変わります。健康な細胞は十分な栄養から生まれ、毎日の運動や睡眠など生活習慣が大きく影響してい

ます。では、毎日の生活の中でどんなことを心がけていったらいいでしょうか。

免疫力をアップする生活習慣のポイント

1 毎日の食事で免疫力アップ

ビタミン・ミネラルを豊富に含む野菜・果物をたっぷりとりましょう。野菜・果物には強い抗酸化力を持ち、活性酸素から細胞を守るファイトケミカルが含まれています。また腸内細菌のバランスを保つことも免疫力を高める上で重要です。発酵食品や

食物繊維を多く含む食品もおすすめです。大切なことは、できるだけ添加物を多く使った加工食品は避けて、いろいろな食品から栄養をとることです。一つの食品に偏らず、バランス良く食べることがとても大切です。食べるものが、私たちのからだをつくるのです。



2 楽しんで継続できる運動・活動を

運動することによって、免疫力に関わるNK（ナチュラルキラー）細胞が活性化します。ただし、運動のしすぎも、いやいや運動をしても効果はありません。無理なく楽しんでできる運動やスポーツ、また活動を楽しみましょう。

3 ぐっすり睡眠 たっぷり休養

からだが疲れると神経系が乱れ、その影響で免疫系も不調になります。寝不足は禁物。ぐっすり眠るようにしましょう。また疲れたら休む、ちよっと休息も大切なことです。

メッセージ●3人目の子どもは1歳になり、度々風邪をひいては熱を出し、免疫をつけている真最中。でもその回復ぶりに「からだってすごい！」と感動です。男の子3人生傷が絶えませんが、傷の治りの速さに細胞の若さを感じます(笑)。からだは毎日の食べ物でつくられますから、母の手料理も工夫しないと…と思うこの頃です。



免疫力を高める食材選び・食習慣のポイント

Point 1 いろいろな野菜・果物をたっぷりとり (緑黄色野菜も淡色野菜も)

<ファイトケミカルを多く含む食品>

キャベツ、しょうが、たまねぎ、
にんにく、ねぎ、カリフラワー、大根など

<β-カロテンを多く含む食品>

にんじん、しそ、モロヘイヤ、ほうれんそう、
春菊、ニラ、かぼちゃなど

<ビタミンCを多く含む食品>

イチゴ、みかん、レモン、柿、ブロッコリー、
パセリ、ピーマンなど



Point 2 良質なタンパク源として 豆類、魚、肉も食べる



Point 3 きのこと類・海藻類をたっぷりとり

しいたけ、まいたけなどのきのこ類はβ-グルカン、
こんぶやひじきなどの海藻類は、ミネラルが豊富に
含まれています。



Point 4 ハーブティー、果実飲料を飲む

<ポリフェノールを多く含む食品>

緑茶、豆乳、赤ワイン、
りんご・ぶどう・みかんジュースなど



Point 5 玄米、胚芽米を食べる

白米よりもビタミン、ミネラル、
食物繊維が豊富に含まれています。



Point 6 発酵食品を食べる

味噌、しょうゆ、納豆、ぬかみそ漬け、
チーズ、ヨーグルト、乳酸菌飲料など



Point 7 添加物が多い食品を避ける

インスタント食品、炭酸飲料、
ソーセージ・ベーコンなど



腸内細菌のバランスを 保つ食品をとろう

- ① 乳酸菌を含む食品
ヨーグルト・乳酸菌飲料、漬物など
- ② 食物繊維を含む食品
野菜、ごぼう、いも類、豆類など
- ③ 多糖類を含む食品
きのこ類、海藻類、アロエベラなど

**4 ストレス解消
笑って免疫力アップ**
ストレスは自律神経のバランスを乱し、免疫系に悪影響を及ぼします。笑うことにより、NK細胞が活性化するといいことがわかっています。1日1回は大きな声で笑っていますか？

**5 洗って、流して、掃除して、
防衛力アップ**
普段の生活の中で、掃除や換気環境を整えること、うがいや手洗いをきちんととして、細菌やウイルスの侵入を避けることも大切です。毎日の何気ない習慣も免疫力に大きく関係しています。

