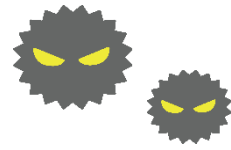


ウイルスに負けない免疫力を作るために！！！！



そもそも免疫力とは？

免疫とは、細菌やウイルスなどの外部からの侵入を防ぎ、体でできてしまった健康を害する細胞を除去してくれる自己防衛機能のことです。風邪などのウイルスにかからないように守り、癌細胞の死滅などをしてくれます。

免疫力とは、健康を害するものと闘う力のことを言います。そのため私たちの健康を守るために、免疫力は大切です。

免疫を支えるもの

- ① バランスのよい食事
- ② 運動
- ③ 睡眠・休息



この3つを毎日意識して行うことで身体の免疫力が最大限に発揮されます。

免疫力が低いと起きること

- ① 風邪をひきやすくなる

免疫力が低い＝外部からのウイルスが侵入しやすくなっている状況です。疲れや寝不足などの体調の変化でも免疫力は低下し、風邪をひいてしまうことがあります。また風邪が悪化しやすく、長く仕事や学校を休まないといけなくあることもあります。

- ② 疲れやすくなる

免疫力は、ウイルスと闘ってくれています。この力が弱いと、無理をして免疫反応を働かせてウイルスと闘ってくれます。そのため逆に多くのエネルギーを必要としてしまい、いつも以上に体力を消耗し疲労を感じやすくなってしまいます。

- ③ アレルギーを引き起こす

免疫力が低下していると、花粉症などのアレルギーを引き起こす可能性があります。アレルギーは体内に花粉などの異物が侵入したときに免疫機能が過剰に反応して起きます。免疫力が低下しているため、正常に機能して闘えなくなってしまった結果、症状が出てしまいます。

免疫力アップ食材の紹介 ～おすすめ 10 選～

① ヨーグルト

体にある免疫細胞の多くは腸内に存在しています。そのため腸内環境を整えることは免疫力を上げることに繋がります。腸内環境改善には、ヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌が効果的です。

ただしヨーグルトから摂取した乳酸菌は胃や腸まで届いた後、善玉菌を増やしてから死滅し、体外に排出されてしまいます。効果を持続させるためには毎日食べ続けることが大切です。



② 納豆

納豆は免疫力向上を手助けしてくれるビタミン B 群をはじめ、ビタミン E、ミネラル類のカルシウムやカリウム、鉄、マグネシウム、亜鉛、リンなどを豊富に含んでいます。

そして納豆菌には o-157 などの病原性大腸菌やサルモネラ菌を予防するほどの強力な殺菌力があります。またサポニンという成分が免疫細胞のエサになり、免疫力も高めてくれます。



③ にんにく

にんにくには、アリシンという成分に、非常に強力な殺菌力があります。そのため風邪やインフルエンザなどにも効果は絶大です。ただにんにくの殺菌力は 2 日ほどで消えてしまうため、こまめに毎日の食卓へ出すことが大切です



④ りんご

「1 日 1 個のりんごは医者を選ざける」と言われるほど、りんごには免疫力効果が高い栄養成分が含まれています。特に、抗酸化成分のリンゴポリフェノールは、免疫細胞を活性化させてくれます。また免疫力を上げるためにはりんごポリフェノールやペクチンが豊富な、皮つきのりんごを食べると良いです。



⑤ 長いも

ぬめりに含まれる成分であるムチンは、免疫力を高めて疲労回復させる効果があります。ビタミンB1、ビタミンC、カルシウム、カリウムなどが豊富に含まれます。



⑥ 味噌

発酵食品の王様とも言われる味噌。体内の酸化の防止や殺菌効果、消化を助ける整腸効果もあります。また便秘解消やがん予防なども期待できます。

朝の一杯として、お野菜たっぷりのお味噌汁を飲むようすると、お腹も心も温まり、おすすめです。



⑦ バナナ

カリウムが豊富に含まれており、体内の余分なミネラルを排出し血圧を調整する作用があります。そのため、高血圧や脳梗塞、動脈硬化の予防といった効果が期待できます。

また黄色のバナナより、シュガースポット（黒い斑点）が出たバナナの方が免疫細胞の活性が高いという報告もあります。買ってきて、少し時間を置いてから食べてみましょう



⑧ 緑茶

緑茶に含まれるカテキンという成分には、非常に高い殺菌作用があり、細菌やウイルスを退治して免疫力を高めてくれる効果があります。

また緑茶でうがいをすると外部からの細菌が侵入するのを防いでくれます。風邪予防にも効果的です。緑茶に含まれるフラボノイドという抗酸化物質が細胞を活性化させ免疫力を高めてくれます



⑨ 生姜

ジンゲロールという成分を含み、ウイルスなどを殺菌する働きがあります。そして血行を促進して、体を温める効果があります。

生姜は、加熱して食べることで体が温まるため、冷え症でお悩みの方は加熱した生姜を摂りましょう。熱を通すと生の生姜を摂るよりも殺菌効果は弱まりますが、十分な栄養素を摂ることはできます。お味噌汁にプラスしてみてもいいでしょうか。



生姜(ショウガ)

⑩ 果物や野菜

新鮮な果物や野菜からは、健康な食事に必要な食物繊維だけでなく、多くのビタミンやミネラルを摂取することができます。買い物の回数を減らす必要があれば、冷凍品や缶詰も良いですよ。これらの果物や野菜にもビタミンやミネラルが含まれています。



簡単朝食の紹介



納豆トースト (1人分)		舞茸の生姜スープ	
食パン	1枚	水	800cc
納豆	1パック	舞茸	1/3パック
とろけるチーズ	お好み	人参	3cm
マヨネーズ	適量	長ネギ	10cm
		生姜	適量
バナナヨーグルト (1人分)		中華スープの素	大さじ1
バナナ	1/3本	醤油	小さじ1
ヨーグルト	50g	ゴマ油	大さじ1
はちみつ	お好み	塩コショウ	少々

最後に

人がいつまでも元気で過ごすためには、体の中から健康にしていく必要があります。必要な栄養素をしっかり摂り免疫力アップ食材を積極的に摂り免疫力を上げ、良質な睡眠と適度な運動を心がけ、ウイルスに負けない体作りをしていきましょう。