

# ウイルスに負けない免疫力を作るために！！！！

## Part 2

病気の原因は「冷え」にあり！？ 体を温めれば免疫力は上がる！！

もし体温が1度下がったら・・・？

- ① 免疫力が約30%低下する  
インフルエンザや風邪などの感染症にかかりやすくなる。
- ② 基礎代謝が約12%低下する  
エネルギーが燃えにくい体になり、太りやすくなる。
- ③ 体内酵素の働きが50%低下する  
消化・吸収・代謝などさまざまな生命活動が落ちる。
- ④ がん細胞が繁殖しやすくなる  
がん細胞は体温が35度～35.5度未満のときに最も繁殖する。



### 体温が及ぼす影響

体温	体の状態
36.5度～37度未満	免疫力・基礎代謝ともに高く、理想の状態。
36度～36.5度未満	すぐに悪影響は出ないものの、 万全ではない状態。
35.5度～36度未満	低体温の状態。35.5度はがん 細胞が最も繁殖する体温。
35度～35.5度未満	自律神経失調症、排泄機能の低下、アレルギー症状が 出始める。
34度～35度未満	自分で思うように体が動かせなくなる。
30度	意識不明。生命の回復が難しくなる。

## 体を冷やす主な原因 (5つ)

### ① ストレス

ストレスがかかると血管が収縮し、血行が悪くなって体温が低下します。

とはいえ、ストレスがないと脳の血流が悪くなって、体温低下の一因になるので、ストレスはそれなりにあった方が良いでしょう。



### ② 筋力の低下

人間の体温の4割は筋肉から産み出されますが、その筋肉の7割以上は下半身にあります。そのため、よく歩くことが大事です。現代人は歩く機会が少なくなっているため、筋力が低下して冷えにつながっています。



### ③ 湯船に入らない

湯船に入ると全身の血行がよくなり、臓器や細胞の新陳代謝を促して体温を上昇させます。ところが入浴をシャワーだけで済ませると体温を上げる機会が失われ、低体温化を招く恐れがあります。

### ④ 薬の飲みすぎ

解熱剤や鎮痛剤など化学薬品は甲状腺ホルモン剤を除けば、大半が体を冷やすものです。そのため、一時的に効果があっても体を冷やすので、免疫力が落ちて病気を誘発する恐れがあります。

### ⑤ 体を冷やす行為

夏は暑さを凌ぐため体を冷ます食べ物をとったり、冷房に当たるので、血管が収縮して血行が悪くなり、体温の低下を引き起こしがちです。レタスやキュウリなどの夏野菜には体を冷やす作用があります。摂り過ぎ、クーラーへの当たり過ぎには注意が必要です。



## 冷え性におすすめの食材と調理方法

### ① 人参は皮を剥かずに、油で調理して食べる

人参の皮の近くには、肌や粘膜を保護し、抵抗力を高めるビタミンAのもと「βカロテン」がたっぷり含まれています。そのため皮を剥かずに、βカロテンの吸収を高める油で調理して食べるのがおすすめです。皮付きのままだと気になるようであれば、薄く皮を剥き、剥いた皮もきんぴらなどにすると良いかもしれません。

### ② ごぼう・れんこんはあく抜きせずに食べる

ごぼうとれんこんの“あく”には抗酸化作用のあるポリフェノールが含まれています。あく抜きをするとこの抗酸化作用だけでなく、香りやうまみも逃げてしまいます。そこで、あく抜きしないで調理するか、あく抜きする場合もできるだけ短い時間にとどめておくのがおすすめです。

ちなみに、あく抜きをしなくても普段と同じ調理法や食べ方で問題ありません。

### ③ かぶ・だいこんは葉まで食べる

かぶやだいこんは淡色野菜ですが、実は葉の部分だけは緑黄色野菜なのです。かぶやだいこんの葉には、カルシウムやビタミンCなど、根（実）の部分には含まれない栄養がたっぷり含まれているので、ぜひ葉まで食べてみてください。手に入れたらすぐに葉と根を切り離し、葉の方は茹でてから保存すると少し日持ちします。

### ④ 玉ねぎは切ったあと 15 分程空気にさらすことで栄養が安定する

玉ねぎを生で食べる際、多くの方が辛みをなくすために水にさらすと思いますが、水にさらすと有効成分の「硫化アリル」が流れ出てしまいます。栄養面を考えるとすれば、水ではなく空気に15分以上さらしてみましょ。辛み成分は揮発性が高いので、まんべんなく空気に触れさせることで辛みが和らぎます。それでも辛くて水にさらす場合は、5分程度にとどめる方がベター。



## 冷え性セルフチェック

以下の項目で当てはまるものが3つ以上あったら冷え性の可能性があります。

- 手足が冷たいのに顔がほてることがある
- 下半身太りが気になっている
- 手足がむくみやすい
- 目の下にくまがしやすい
- 汗をあまりかかない、または汗がたくさん出る
- 肩や首、背中にコリやこわばりがある
- 肌が乾燥気味である
- 便秘や下痢になりやすい
- 下腹部に触れると冷たい



## 最後に…

近年、手足の冷えなどの自覚症状がない「隠れ冷え性」が増えています。体温（平熱）が理想値の36.5度以上あるとしても、心臓から遠い部分や血液の集まりやすいお腹が冷たくなっていないか、こまめに確認するようにしましょう。自覚がなくても冷え性という人は割と多いので、体温計の数値に惑わされず、お腹や下半身を触って「冷たくなっている」と感じたら、温める努力をしましょう。

季節の変わり目で体調を崩しやすい時期となりました。前回紹介した免疫力アップ食材も食卓に取り入れウイルスに負けない免疫力を作っていきましょう。