

# インフルエンザ感染予防に

## オススメの飲み物 5選！！



インフルエンザは、空気が乾燥している寒い時期に流行します。インフルエンザウイルスが体内に入っても、打ち勝つ免疫力を今のうちから構築しましょう！！

### ■インフルエンザ感染予防にオススメの飲み物

#### ①ココア

解説：ココアの原料であるカカオにはカカオポリフェノールが多く含まれています。ココアのインフルエンザウイルスに対する研究を行ったところ、ココアに含まれるカカオポリフェノールにはインフルエンザの感染を抑える効果があるということがわかりました。



その理由として、ココアには免疫を活性化させるはたらきがあるといわれています。ココアによって活性化させられる免疫は、2つあり、NK細胞と獲得免疫があります。NK細胞とは、身体の中をパトロールしていて、ガン細胞やウイルスに感染した細胞を発見するとその細胞を攻撃し殺す役割がある細胞です。獲得免疫のはたらきには、一度侵入した有害物質の情報を記憶し、抗体で素早く有害物質に対処するという特徴があります。日常的にココアを取り入れることによって、これらのはたらきが活性化されるのでインフルエンザウイルス感染の予防につながります。

#### ②紅茶

解説：紅茶に含まれているテアフラビンと呼ばれる成分には、インフルエンザ感染を著しく低下させるはたらきがあることが実験によって明らかになっています。この実験によるとテアフラビンの最大の特徴として、従来型や新型を問わず、インフルエンザウイルスの感染力を抑える効果に期待ができます。さらに、免疫力を高めるはたらきがあるレモンを加えるとインフルエンザだけでなく風邪の予防にもなるのでオススメです。ただしミルクを加えると、ミルクのたんぱく質に取り込まれてしまうのでテアフラビンの効果がなくなるといわれています。



### ③ユーグレナ飲料

解説：ユーグレナはワカメや昆布などと同じ藻の一種です。ユーグレナ飲料は栄養素を豊富に含む藻類と近い性質を持つため、適度に摂取することで、免疫力をアップさせ、インフルエンザウイルスの侵入を防ぐ効果が期待できます。ユーグレナは商品としてそのまま飲めるスムージータイプや、水や牛乳に溶かして飲むパウダータイプ、ビタミン剤のように飲むサプリメントタイプがあります。自分に合った飲み方ができます。



### ④ヨーグルト飲料

解説：乳酸菌は腸に達すると腸内の悪玉菌を抑えて、有害な物質が作られるのを防ぐという、腸内環境を整えるはたらきがあります。腸は人間の免疫作用に大きく影響する免疫細胞が多く集まっています。腸内環境を整えることは免疫力をアップさせる上で非常に重要です。インフルエンザウイルスの侵入を防ぐために、乳酸菌を豊富に含んだヨーグルトを飲み物として摂取することによって、効果的に免疫力を上げることが期待できます。



### ⑤緑茶

解説：緑茶の主要成分であるカテキンはポリフェノールの一種で、インフルエンザウイルスの細胞への吸着を阻止することや、細胞内での繁殖、細胞外への感染阻止などの働きをすることが研究で明らかになっています。特に急須で淹れた緑茶は、ペットボトルの緑茶よりも約 2.5 倍カテキンを多く含んでいると言われています。緑茶によるうがいの効果も報告されていますので、外出から帰ったら緑茶でうがいをしてみてはいかがでしょうか。出がらしの緑茶でも十分な効果があります。



### ■まとめ

インフルエンザウイルスは、日々変化し続けていてワクチンだけでは対策が難しいといわれています。

ワクチンで防ぎきれないインフルエンザウイルスは、身近にある飲み物で免疫力を上げて感染予防対策を心掛けましょう。また飲み物だけで免疫力アップは不可能なので、バランスの取れた食事、十分な睡眠、適度な運動を心掛けることが大切です。