

健康ニュース

NEWS LETTER

免疫つて？

疲れがたまっている、若い頃よりもかぜなどの感染症にかかりやすくなった…それは、免疫力低下のせいかもしれません。人は生まれながらに、病原体などが体内に侵入すると、咳やくしゃみ、胃液、汗、涙、鼻水、唾液に含まれる酵素などにより体を防御するしくみ（「免疫」）を持っています。これらの防御をすり抜けて侵入してしまった病原体などは、免疫細胞が直ちにどうやって消化・分解します。さらに、一度体内に侵入した病原体などは免疫細胞に記憶されるため、再び同じ病原体などが侵入すると強く反応して同じ感染症にはかかりにくくなっています。一方で、免疫は体に良いことばかりではなく、本来なら大して害のない花粉などの異物に過剰に反応してしまうと、鼻水やくしゃみなどのアレルギー症状を起すことがあります。

また、**体の中にある免疫細胞の約7割は腸の壁の側に集まっています。**腸は口から食べ物などと共に入った病原体が多い場所で、間違つて体内に吸収されないようしっかりと防御する必要があります。食べ物も、本来なら体の成分ではないため「異物」と認識されてしまいますが、身体に必要なものとして異物だと認識しないようにするしくみがあります。そのしくみには腸に生息している腸内細菌の存在が必要不可欠であり、免疫と腸内細菌は密接に関係しています。

免疫力をアップさせよう!!

タンパク質
ミネラル
ビタミン

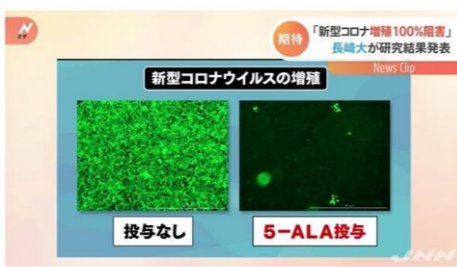
乳酸菌
オリゴ糖

滋養強壮剤

免疫のおはなし ～番外編～



今月8日夜、国際誌に掲載された論文が、9日に放送の「Nスタ」で報じられました。タイトルは「5-アミノレブリン酸が新型コロナウイルス感染を阻害」。今まで睡眠・ダイエットなどで取り上げられることの多かった成分ですが、ALAの作用が「すべての細胞にあるミトコンドリアを活性する」ということから考えても、更なる活用が期待されます。



「新型コロナ増殖100%阻害」長崎大が研究結果発表

5-ALA

- 赤ワイン・納豆などに多く体内でも生成されている
- サプリメントなどとして市販→安全性確認



日邦薬品 キラリスALA
アミノ酸の一種であるALA(アミノレブリン酸)が配合されており、ミトコンドリアの機能を高めることで、イキイキとした毎日をサポートします。
32粒 ¥4,860(税込)
96粒 ¥13,824(税込)

腸内フローラ

一般的に、免疫力は20代をピークに加齢によって自然と低下してしまいます。免疫細胞を活性化するためには、タンパク質、ミネラル、ビタミンなどをバランスよく積極的に摂取しましょう。疲れがたまっているときや病後などで食事をしっかりと摂れないときには、ビタミン類を含む滋養強壮剤を服用するのもおすすめです。腸内細菌の一つである乳酸菌は、免疫力を高めたり、アレルギー症状を抑制する効果があります。乳酸菌含有の食品や、乳酸菌などのエサになるオリゴ糖なども毎日摂取しましょう。

最近、テレビ、新聞や雑誌などで「腸内フローラ」という言葉が話題になっていています。人の腸に棲む腸内細菌は数百種類、約100兆個とも言われており、小腸から大腸までそれぞれの細菌が棲み易い場所に分布し、その種類ごとに集団を形成しながら棲みついています。この様相を腸内細菌叢、あるいは腸内フローラといいます。

私たちの腸内には、人にとって良い働きをする有益な菌(ビフィズス菌や乳酸菌)だけでなく、発がん物質や毒素を作ったり、腸内腐敗を起したりする有害な菌も棲んでいて、それぞれ微妙な関係性を保ちながら腸内フローラを形成し、人の健康や疾患に関わっています。大人の腸内フローラは、加齢、偏った食生活、ストレスや運動不足などにより有益な菌が減少し、有害な菌が優位に傾きやすい傾向にあります。腸内をより良い状態に保つためには、有益な菌を増やし、有害な菌の増加を抑えることが重要です。次のような「腸内環境を整える習慣」を取り入れましょう。

腸を元気に!



- ◆食物繊維や発酵食品などを含むバランスの良い食事を1日3食きちんと摂る
- ◆寝ている間は腸が働く時間であるため、夜更かしなどをせず十分な睡眠時間をとる。
- ◆腸の動きを活発にする適度な運動を習慣にする。
- ◆湯船に浸かってリラックスしたり、音楽、映画など没頭できる趣味の時間を楽しんだりストレッチを発散する。

健康な体づくりは病気を未然に防ぎ、健康寿命を延ばすことにもつながります。生活習慣を見直して、毎日を元気で健やかに過ごしていきましょう。

ストレス発散

適度な運動

60包(20包×3箱)
¥15,120(税込)