

＊ ＊ めんえきりよく 免疫力について ＊ ＊



ほんらいせいぶつ なつ かつどう 本来生物は夏に活動してエネルギーを使うため、冬の寒さに備えて秋に栄養

を体内に蓄える習性があり、秋から冬にかけては免疫力が最も高い状態にな

るそうです。しかし、冬に風邪やインフルエンザが増えるのは、冬は乾燥が強、ウ

イルスが空気中に広がりやすいためと言われています。

<冬に免疫力を下げる原因>

〇低体温・体温が下がると免疫細胞の働きが低くなります。

免疫細胞が正常に働ける体温は36.5度と言われています。

〇乾燥・空気が乾燥すると、鼻やのども乾燥してウイルスが活発になります。

〇偏った食事や睡眠不足などの不規則な生活・免疫細胞などは、蛋白質を中心に様々な

物質からできているので、ご飯類や肉・魚・野菜・果物などを程よくとりましょう。また、睡眠

不足は体内時計がこんがらがって、免疫力を低下させるそうです。

<免疫力をあげる工夫>

〇体をあたためる・衣服の工夫をする。外出の際は室内

でマフラーや手袋を身につけるといいそうです。また、入浴

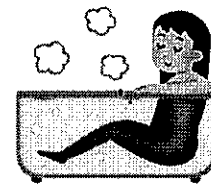
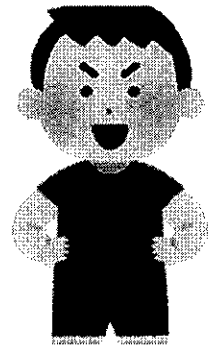
もシャワーだけでなくできれば湯船につかってあたためましょう。

〇乾燥させない・年間を通じてこまめな水分補給を心がけてください。

〇腸内環境を整える・腸内の善玉菌を増やすことで、免疫力を高めたり感染予防の効果が

あります。善玉菌は乳酸菌や食物繊維を好むため、ヨーグルトや大豆製品、野菜や穀類など

を意識してとるようにしてみてください。



○睡眠不足をさけて、適度な運動をする・年間を通じて健康の基本と言えます。

* * じん臓に良い食べ物、悪い食べ物 * *

1 じん臓に負担をかけない食生活を目指すために取りたい食品

① 塩分は適度にとる：1日6g未満を目指す。

・自然塩にして、調理済みの食品は添加物の少ないものを選ぶ。

味付けにお酢を使ってみる。

② 高血糖の食品や肥満を避ける：運動量に比べて糖や脂肪を多くとりすぎると血管に糖や脂肪があふれてきて、動脈硬化を起こしやすい。

・お茶、コーヒーを適度にとる。

魚(オメガ脂肪酸を含み、脂肪を体から出してくれる)をとる。

③ 食物せんいをとることを心がける：食物せんいは塩分とつながって身体から塩分を出してくれる。また、腸内環境を良くしてくれる。・ごぼう、リンゴなど。

④ 血清クレアチニン値が低くなるような食生活をめざす。

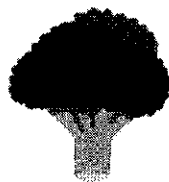


(・白いパンや菓子パン、甘いジュースやコーラはさける)

⑤ 植物性の食品をとり入れる。

・ブロッコリー、大豆製品、あずき、

ブルーベリー、玉ねぎ、黒酢など。



2 できれば避けたい食品

① 超加工食品：無機リンが多く含まれる食品はさける。

・スナック、アイスクリーム、カップラーメン、ベーコン、ウインナー(リン酸、PH、かんすい、酸味料、乳化剤、香料、強化剤など) 白いパンや菓子パン、甘いジュースやコーラなど。

② カリウムを多く含む食材・バナナ、かぼちゃ、長芋、焼き芋など→調理方法の工夫は、

根菜類はゆでる、生野菜は水に10~20分ほどさらした後、水をよく切る。