



寒い日が続いています。みなさん、いかがお過ごしでしょうか？
免疫力が低下すると、体調を崩したり風邪や感染症になりやすくなったりします。
そこで、今回は“免疫力”についてお話しをしていきたいと思ひます。

免疫力とは？！

免疫力とは、外から侵入してきた風邪やインフルエンザのウイルスなどから身体を守る防御システムです。病原菌やウイルスなどと戦う力を免疫力と言ひます。

免疫力の低下の原因・・・

免疫力低下の原因として以下のようなことがあげられます。

- ・加齢
- ・ストレス
- ・生活習慣の乱れ（睡眠不足、運動不足）
- ・食生活の乱れ（暴飲暴食、お酒の飲みすぎ）
- ・喫煙 など



免疫力低下サインのチェックリスト

以下の項目に当てはまるものが多い方は要注意！免疫力が低下しているかも！

- 肌が荒れる
- 口内炎ができる
- ヘルペスができる
- 疲れが抜けない
- 身体が冷える
- 風邪を引きやすく、治りにくい
- 傷の治りが遅い
- 便秘しがち、あるいはおなかを壊しやすい



免疫力を高める食事のヒント！

身体の免疫システムは複雑な制御のもとで働いています。下記に示した食材をバランスよく食事に取り入れることも、免疫力を高めるひとつです。

今年一年健康に過ごすためにも、今の食生活を見直してみませんか？

乳酸菌



乳酸菌の多い食材は、乳製品（ヨーグルト）、乳酸菌飲料など

腸には腸内細菌が100兆個以上生息しており、その中には免疫細胞も多く存在します。腸内細菌でも、善玉菌とよばれる乳酸菌は、免疫細胞を成長・活性化させたり、ウイルスと戦うための武器（サイトカインなど）をつくるのを手伝ったりすると言われています。

たんぱく質



肉・魚・大豆製品、たまご、乳製品など

細胞の主成分であるたんぱく質は、免疫細胞を活性化させるために必要です。

ビタミンA



人参・ほうれん草・小松菜といった緑葉色野菜など

脂質の酸化を防ぎ、細胞の健康を保つ“抗酸化作用”を持っています。免疫機能の維持や鼻やのど、消化器官、呼吸器などの粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぐと言われています。

ビタミンC



レモン・キウイ・ブロッコリー・さつまいもなど

抗酸化作用の他に、ウイルスを抑える白血球の働きをサポートしてくれます。一度に摂取しても効果がなく、3回の食事ごとに摂取すると効果的と言われています。

ビタミンD

鮭・しらす干し・きくらげなど



免疫システムを調節する機能があると言われています。食事だけではなく、日光に当るだけでも作りだすことができます。ただし、当たりすぎには注意が必要です。