



2019

11

月号



大阪自動車整備健康保険組合

保健師からのお手紙



平素より健康保険組合の保健事業に、ご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

今月は「免疫力を高めよう！」というお話。免疫力とは「疫（病気）を免れる力」のことです。現代は不規則な生活・ストレス・環境汚染等、免疫力を低下させる原因が至るところに存在しています。免疫力が低下すると、感染症にかかりやすくなったりするだけでなく回復にも時間がかかったり、がん等の病気を発症するリスクも増えてしまいます。では、どうしたら免疫力を高めることができるのでしょうか？



免疫力を高めよう



免疫力の60~70%は腸にあるので、腸内環境を整えることは、免疫力の低下を防ぎます。腸内細菌のバランスを整えるヨーグルト、味噌等の発酵食品。食物繊維、オリゴ糖は、免疫を担当する細胞のバランスを改善します。良質のたんぱく質は、免疫細胞の働きをよくなり、ビタミン（特にビタミンA、ビタミンE等）、ミネラル（亜鉛、銅等）、コレステロールも免疫細胞を強化します。さらに、ポリフェノール類や、n-3系多価不飽和脂肪酸（DHA、EPA、しそ油やごま油）、抗酸化作用のあるビタミンC、ビタミンE、βカロチン等も免疫力を高める効果が期待できます。



にんにく

にんにくには、スタミナ増強作用、解毒作用、抗ガン作用、血栓防止作用、殺菌・抗菌作用等多くの作用があります。**刻んだり、つぶしたりして**（細胞をこすことにより成分が多く出てくる）**低温の油で炒めて**料理に使うのがおススメ。一度にたくさんでなく、**1日1~2かけら**を目安に食べましょう。

生姜（しょうが）

抗炎症作用、血行促進、発汗作用、解毒作用などあり、体温を上げることが期待されます。しょうがは**食べ方で効能が違います**。生→発汗作用で熱を下げる。加熱→体を温める。**1日大さじ1杯分**が目安です。食べるなら生生姜、チューブは調味料として使うといいでしょう。（防腐剤、添加物含有のため）



ヨーグルト

ヨーグルトの**乳酸菌**が、**腸内に働き**、免疫力を高めます。乳酸菌は一定の時間が経つと体の外に排出されてしまうので、**毎日100g程度**食べましょう。乳酸菌との相性は人それぞれ違うので、同じヨーグルトを長く食べ続けるのではなく、一定期間において種類を変えてみましょう。



納豆

体内の善玉菌を増やし体内環境を整え、免疫力を高めてくれます。ビタミンB群・ビタミンE・カルシウム・マグネシウム・イソフラボン・タンパク質等の栄養素が豊富です。**1日1パック**が目安です。



鶏肉

ビタミンA等の栄養が豊富で、**皮膚や粘膜を丈夫**にし、免疫力を高めます。**低カロリーで、タンパク質が豊富**。さらに、疲労回復・筋肉疲労を防ぐことが、期待できます。



その他

発酵食品には、味噌や醤油、漬物・チーズ・キムチ等があります。また低カロリーでミネラルやビタミン、食物繊維が豊富なきのこ類もいいでしょう。



免疫力を高める生活習慣



毎日笑っていますか？

笑いは、NK細胞（ナチュラルキラー細胞）を活性化し、免疫力をアップするといわれています。特に面白いことが無くても、笑ったり、作り笑顔でもNK細胞は活性化するという実験結果も出ています。年齢を重ねるほど笑わなくなる傾向があるといわれていますが、免疫力アップのためにも、いつも笑顔を心がけましょう。

食事が偏っていませんか？

栄養が偏りがちな外食やコンビニの食事、スナック菓子等を取り過ぎている方は免疫力が上がりにません。より免疫力を高めるためには、バランスの良い食事が大切です。



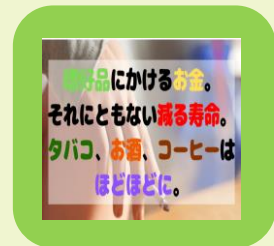
よく眠れますか？

体と精神を休めるには睡眠が重要です。良い睡眠をとるためには入浴も大切です。シャワーだけで済ませず40～41℃の湯船につかりリラックスして体をあたためると、入浴後の体温が下がるタイミングで心地よい眠気が訪れます。就寝前のブルーライトは体内時計を狂わせて睡眠を妨害する恐れがあります。眠れないからとスマホ等を使用するのは逆効果です。



タバコやお酒をとり過ぎていませんか？

たばこ、カフェイン飲料やアルコールなどの嗜好品のとりすぎは、すこやかな身体作りを阻害する可能性があります。依存性もあるので、とり過ぎないように意識しましょう



温めてくれる生姜「ウルトラ蒸し生姜」の作り方 (お茶等に入れると効果的です。)

1. 生生姜の皮をむかずに1～2mmの厚さに切る。
2. 生姜が重ならないように並べ、蒸す。
3. 黒みを帯びて、見た目が芋の様に变化したら、火を止める。
4. 蒸し終わった生姜を天日なら1日、室内なら1週間干して出来上がり。



免疫力を高める食事や、生活習慣をとり入れて、 強い身体をつくりましょう!!

＜ご質問・お問い合わせ先＞ 〒542-0066 大阪市中央区瓦屋町 2-3-1 岸和田第3ビル 3F 大阪自動車整備健康保険組合

医療費適正化対策室 保健師：上田 阪本 TEL06-6762-6371 FAX06-6763-1800

バックナンバーはホームページで <http://www.oj-kenpo.com>