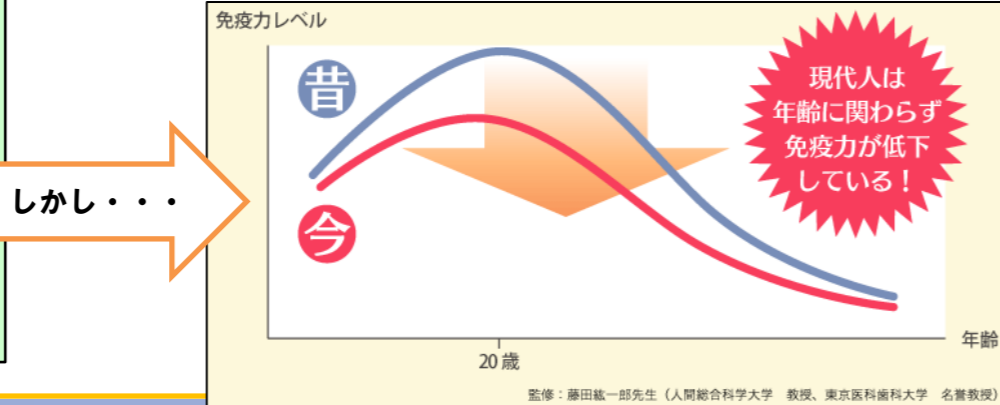
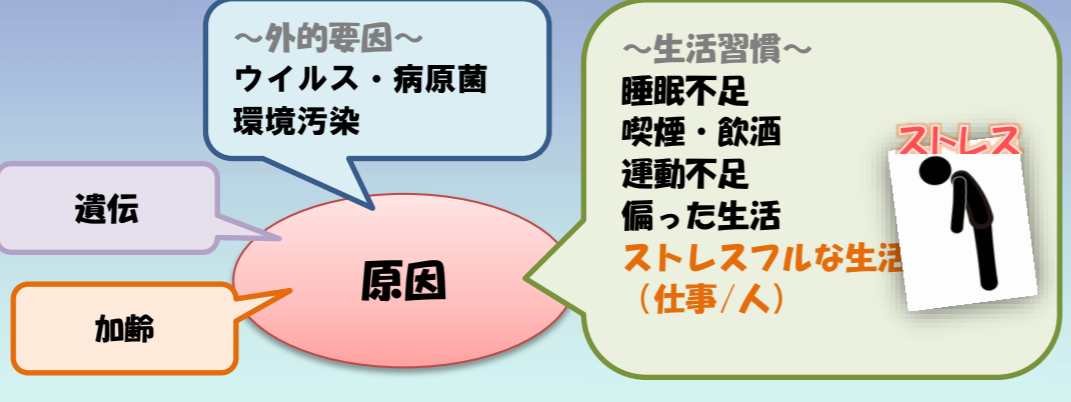


秋が深まり、朝夕の冷え込みを感じるようになりました。季節の変わり目の今が体調を一番崩しやすいと言われています。寒くなると、風邪やインフルエンザが流行しやすい時期となります。同じような環境にいてもひきやすい人もいれば、ひきにくい人がいると思ったことはありませんか？その違いは**免疫力**が高いか・低いかによって影響されています。普段から継続的な免疫力対策をすることで、風邪やインフルエンザにかかりにくいカラダを作りましょう！！

免疫力とは・・・
自分の体内に入った細菌やウイルスを、または体内で発生した異常細胞などの異物から守る力。本来生まれながらにして人間が持っている「自分で自分を守る力」のことです。もし、私たちに「免疫力」がなければすぐに病気にかかってしまい、健康なカラダではられません。



24時間社会と呼ばれている現代社会は、1日中どこかで活動が維持され、不規則な生活に陥り易く、ストレスも多いのが特徴です。**様々な原因により免疫力**



現代型免疫低下になっていないかどうかチェックしてみましょう

- すぐに口内炎やヘルペスができる
- 花粉症やアトピーの症状がひどくなった
- 重要な会議や試験当日など、いざという時に体調を崩した
- 季節の変わり目など、寒暖の差が激しい時に体調を崩した
- 久しぶりに激しい運動をした後に、風邪をひいた

一つでも当てはまる場合は現代型免疫低下の可能性ががあります

環境の変化に伴って、現代人の免疫力は低下していると言われ、高齢でも特殊な病気でもないのに免疫力が低下した人が増えています。こうしたタイプの免疫力の低下は「**現代型免疫低下**」と呼ばれています。



体の抵抗力を高めるために、免疫力を強くしましょう！！



鶏肉

たんぱく質が豊富で低脂肪、アミノ酸の一種であるカルノシンやアンセリン含まれており、これらが抗酸化力が高いことがわかっています。たんぱく質を効率よく使用するためには、代謝をよくするビタミンB2と一緒に食べましょう。ビタミンB2が多いきのこの炒め物もおすすめ。



ヨーグルト

ヨーグルトに含まれている乳酸菌は、腸内でビフィズス菌を増やす働きをして、便秘の解消に役立ちます。カルシウムやたんぱく質なども豊富。バナナと一緒に食べると食物繊維がプラスされ、りんごを加えると抗酸化作用がプラスされるのがおすすめ。



小松菜

カルシウムや鉄分などのミネラルも豊富なので、免疫力だけでなく骨粗鬆症や貧血にも効果的な食品。さらに免疫力を高めるには、卵や鶏肉と組み合わせ、脂を使うことでビタミンAが吸収されやすくなります。



大根

辛み成分であるジアスターゼは、消化酵素が豊富で代謝アップに効果的。同じ辛み成分である、イソシネインは抗酸化作用がある。熱に弱いので、皮ごとおろして食べるのがおすすめ。ほうれん草やトマトを加えると、抗酸化力がアップす



長芋

ぬめりに含まれるムチンは、たんぱく質の分解を助ける成分があります。たんぱく質自体には、細胞の材料となる大事な栄養素なのでこれを早く吸収できます。また、消化酵素も多くふくんでいるので、その他の食物の消化吸収をよくし、新陳代謝を上げてくれます。成分を生かすには、千切りにして食べるのがおすすめ。



にら

硫化アリルが含まれていますが、これは、エネルギーのもとになる糖質の代謝に不可欠なビタミンB1の働きを助けます。他に、抗酸化力のあるビタミンA・C・Eも多く含んでいます。



納豆

大豆などの大豆製品には、イソフラボンという成分が含まれており、これが強力な抗酸化力を持っています。体内に入ると、女性ホルモンに似た働きをするため、代謝をよくする効果も期待できます。ビタミンK2も含まれているため、骨を丈夫にします。



にんにく

にんにくの特徴の匂いのもとである硫化アリルは、殺菌作用、ビタミンB1の吸収を促進するための疲労回復、血液サラサラ効果等の働きがあります。熱に弱いので、にんにくをしょうゆ漬けにして食べるのがおすすめ。



梅干し

梅干しに含まれているクエン酸は、疲労を予防・解消し、元気な体を維持することができます。詳しくは分かっていませんが、梅干しを焼くことで強力な抗酸化作用があり、免疫力をアップします。



茶そば

お蕎麦には元々ルチンという抗酸化成分が含まれているため、動脈硬化や高血圧を予防しますが、それに抹茶を加えた茶そばは、抗酸化のビタミンA・C・Eが含まれているため、抗酸化がさらに強力になっています。



うがい・手洗い・マスクも忘れずに！！！！