

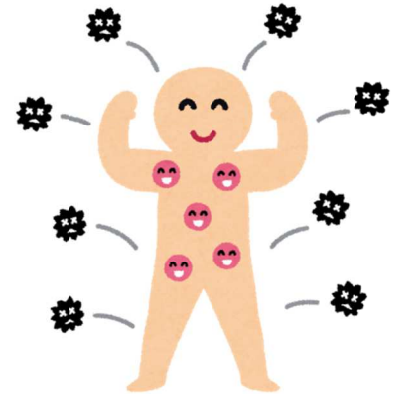
風邪をひきにくいカラダに！



同じように生活していても、しょっちゅう風邪をひいている人と、全然風邪をひかない人がいます。では一体何が違うのでしょうか？？風邪をひきにくくする為にはどうすればよいのでしょうか？免疫カアップ方法とは？？今回は風邪をひきにくい身体にするための豆知識をお教えしていきます。

風邪と免疫力の関係

そもそも、なぜそんなに免疫力、免疫力と言うのでしょうか？それは免疫力が低下していると、風邪をひきやすくなるからです。風邪くらい、と思うかもしれませんが、風邪は万病のもとです。風邪をひきにくくするには免疫力を高めることが大切なんです。



免疫力が低下していると

インフルエンザ・肺炎・副鼻腔炎・扁桃炎・中耳炎・膀胱炎・蓄膿症などの原因となります。

さらに慢性気管支炎や肺気腫などの持病を持っていると、症状が悪化したり、糖尿病や心臓病などが悪化したりすることも。特にお年寄りや子どもは注意が必要です。

くしゃみや咳が出るのは体を守るため？！

ウイルスを死滅させるのは、人間の体に備わっている免疫力です。免疫力は外部のウイルスや細菌を退治し、体の健康を保つ働きをするものです。人間の体は約 60 兆個の細胞からできているとされ、その細胞は「**自分のもの**」という認識があります。そこに**自分のものではない異物**が体内に侵入してくるとそれを**排除しよう**とします。それが**免疫力**です。

風邪をひくと、「くしゃみ・鼻水・咳・発熱・嘔吐・下痢」

などの症状が出ますが、これらは免疫反応です。

鼻の粘膜についたウイルスを排除しようとして出るのがくしゃみであり、鼻水です。胃や腸にウイルスが侵入すると、下痢や嘔吐でウイルスを排除しようとしています。喉が痛くなるのは、ウイルスを体内に侵入させないための防御反応です。免疫細胞がウイルスを攻撃する際に、喉の粘膜を傷つけてしまうため、痛いや腫れ、発熱などを引き起こしてしまうのです。高熱を出すのも免疫反応です。



ウイルスは体温が 37 度前後だと活発に活動するのですが、それ以上だとウイルスは活動できなくなります。

このように免疫が働き風邪を退治してくれるのですが、

免疫力が高ければ軽い症状ですむところを、
免疫力が低下しているとウイルスに勝てずに症状が悪化してしまうのです。

免疫力が低下する原因とは？

自分の免疫力を把握するには、生活習慣などを振り返ることが必要です。
下記の項目で、自分に当てはまるものがないか、チェックしてみてください。

- 食事が不規則である
- 食欲がない
- 休肝日がない
- タバコを吸う
- 薬を服用することが多い
- 入浴はシャワーだけですませることが多い
- 運動不足である
- 寝つきが悪い、夜中に何度も目が覚める
- 朝すっきり起きることができない
- 日常生活の中でストレスを感じる事が多い
- 体温が 35.9 度以下である
- 便秘や下痢をしやすい
- 仕事に意欲がない
- 休日はあまり外出をしない
- 熱中できる趣味がない



いかがでしょうか？チェックする項目が多ければ多いほど、免疫力が低下しやすいということです。
また、疲れやすくなった、口内炎ができやすくなった、肌が乾燥しやすい、
などという症状が現れたら、免疫力が低下しているサインです。

免疫力が低下する原因として・・・

①ストレスの多い生活

ストレスを受けると**免疫の働きを抑える物質を作り出す**ため、免疫力が低下します。
ストレスは**自律神経のバランスを崩します**から、それも免疫力低下の要因です。

②運動不足

1日中座りっぱなし、車移動で歩く機会がない、定期的な運動をしていない、といった生活は代謝を悪くします。
代謝・吸収が悪いと栄養素を体に取り入れにくくなり、結果免疫力が低下します。

③冷たいものが好き

冷たいものばかり食べていると、腸内の善玉菌が減少し**腸内環境が悪くなります**。
腸内にはNK細胞をはじめとする**免疫細胞の60~70%**が存在すると言われていたから、
腸内環境を整えることは大事です。

④睡眠不足

睡眠は体や脳の1日の疲れを取るためにも必要なものです。
睡眠不足になると**体や脳の回復力が低下する**ため、免疫力の低下につながります。

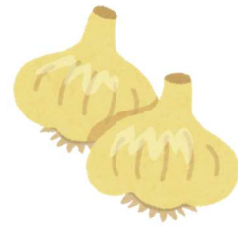
免疫力UP！風邪を予防する方法

1. 免疫力を高める食べ物

免疫力を高めるのにおすすめの食材をお教えします！

①ニンニク

ニンニクの「アリシン」という成分には**体外から菌が入り込むのを防ぐ力がある**といわれています。より吸収力を高めるために、炒め物などで少量の油と併せて摂り入れると良いでしょう。

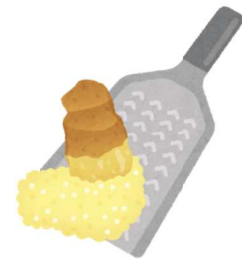


②ショウガ

「ジンゲロール」というショウガの辛み成分には、**免疫力を上げる**ことが期待されます。

ジンゲロールは加熱すると「ショウガオール」という成分に変化します。ショウガオールに変化すると免疫力をアップする働きは薄くなりますが、**血行をよくし・体温を上げる**ことが期待されます。

つまり生姜は生でも、加熱しても免疫力を高めることが期待できる食べ物なのです。



③鶏肉(むね肉)

鶏むね肉には「イミダペプチド」という成分が含まれています。この成分は**疲労回復・筋肉疲労を防ぐ**ことで、免疫力を高めるのにつながると期待されています。また、鶏肉には**たんぱく質・ビタミンA**などの栄養も豊富です。



④ヨーグルト

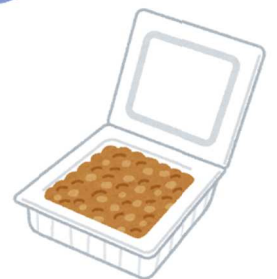
ヨーグルトの乳酸菌が**体内の善玉菌を増やして、免疫力を高めてくれます**。乳酸菌は一定の時間が経つと体の外に排出されてしまうので、1日100gを目安に毎日食べましょう。



⑤納豆

納豆は、**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る**ことが期待される食べ物です。

納豆には**ビタミンB群・ビタミンE・カルシウム・たんぱく質**などの栄養素が豊富です。



⑥お茶

飲み物で、免疫力をアップするのにおすすめなのは、お茶です。

中でも特に、**緑茶・ルイボスティー・プーアル茶**などがおすすめです。

緑茶の茶葉には「カテキン」という**ポリフェノール**が豊富に含まれています。カテキンには免疫力を高める作用が期待されます。

ルイボスティー・プーアル茶などは、体内環境を整えてくれることが期待できます。

身体を温めて免疫力を高めるためにも、温かい緑茶・ルイボスティーを**3~4時間おき**に飲むと良いでしょう。



2. 免疫力を高める生活習慣改善

免疫力をアップする食べ物を意識的に摂ることと併せて、
免疫力を保ち健やかな身体を保つためには生活習慣も改善していくことが大切です。

① 笑顔を意識する

過度なストレスは神経を刺激し、健やかな心と身体づくりを妨げてしまいます。
最近笑っていないと感じている方は要注意です。

ストレスは心理的、社会的、生物的、化学的、環境的…とさまざまなものが要因となり、
しらすらすのうちに溜まっていきます。

ストレスの解消方法は人それぞれ異なりますが、
自分にぴったりのストレス解消法を見つけて、笑顔になれる毎日を意識してみましょう。
簡単なストレッチやウォーキングなど、**適度な運動**も、ストレス解消におすすめです。



② 食生活のバランスを見直す

外食やコンビニの食事などを摂りすぎている方は食生活のバランスを見直しましょう。
免疫力をアップする食べ物をいくら積極的に摂ったとしても、
健やかな身体をつくるバランスの良い食事ができていなければ意味がありません。



③ 睡眠を充実させる

日々の睡眠が充実していないと、**体調を整える成長ホルモン**が
不足しやすくなると言われています。

睡眠の質を高めるために、**就寝前の入浴ではゆっくりと
湯船につかり身体をあたためましょう。**

入浴後は温まった体を冷やさないように注意してください。

就寝 1~2 時間前に浴びるブルーライトは、体内時計を狂わせ眠りを
浅くしてしまう可能性があるため、**就寝前のパソコンやスマートフォンは控える**ことをおすすめします。



④ 嗜好品を摂り過ぎない

カフェイン飲料やタバコ、アルコールといった嗜好品の摂りすぎは、
健やかな身体づくりを阻害する可能性もあります。

摂り過ぎないように意識しましょう。

いかがでしたか？

免疫力は体内環境と深く関わっているため、免疫力をサポートするとされる食べ物を
毎日の食事に積極的に摂り入れることは大切です。

また、季節を問わず、体を冷やさない、運動をする、ストレスを溜めないなどに注意し
免疫力を高め、風邪をひかない体づくりをしましょうね！

