

リビングプレス

Living Press



「自己防御力」を高めて

ウイルス・細菌を寄せつけない身体をつくる!

毎年、風邪やインフルエンザ、食中毒などが流行するこの季節。ウイルスや細菌は目に見えないだけにやっかいな存在ですが、日頃の生活習慣しだいでは、そうした外敵を体内に寄せつけにくくすることも可能。さっそく生活に取り入れ、この冬を健康的に乗り切りましょう。

Point
1

“免疫力”低下のサインを見逃さない

よく耳にする免疫力とは、私たちの身体を脅かすウイルスや細菌などの“外敵”や、体内に生じた有害なものを排除してくれる自己防御機能のこと。この機能は20歳前後でピークを迎えると加齢とともに低下し、さらに不規則な生活などで無理を重ねると急低下してしまいますが、食生活や生活習慣の改善によっては維持・向上させることも可能。まずは、免疫力が落ちていないかをチェックしてみましょう。

1つでもあてはまる人は要注意!

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 口内炎ができる | <input type="checkbox"/> 常に身体がだるい |
| <input type="checkbox"/> 目が乾燥しやすい | <input type="checkbox"/> お酒をよく飲む |
| <input type="checkbox"/> 肌荒れが起きやすい | <input type="checkbox"/> ストレスを感じやすい |
| <input type="checkbox"/> 便秘や下痢をしやすい | |

Point
2

“外敵”の侵入を防ぐ粘膜&撃退する腸管 2つの免疫力をレベルアップ!

粘膜と腸管の2つの免疫の働きを知り、それぞれが持つ力を強化しましょう。粘膜免疫とは、いわば外敵の侵入を防ぐ関所。ウイルスや細菌は、鼻や口の粘膜を通して体内に入りますが、その多くは鼻水や痰など粘液となって体外に排泄されたり、唾液で退治されたりします。そうした関所を突破した敵もほとんどは胃酸によって退治されますが、中には腸にまで侵入するツワモノも。それを阻止するのが、身体の免疫細胞の70%もが集中する腸管内の免疫ネットワーク。有害な敵を発見したら攻撃をしかけ、排除する役割を持ちます。

粘膜免疫力をレベルアップ

乾燥した空気や寒さにさらされるこの季節は、特にうがい効果が効果大。ウイルスを排除するだけでなく、粘膜を刺激して粘液の分泌を盛んにして潤いを高めてくれます。また、ビタミン類には鼻の粘膜を強くする働きがあるので積極的に摂りましょう。

対策① うがいをする

対策② ビタミン類を摂る

抗酸化作用があり、白血球の働きをサポートするビタミンCが豊富なミカン、強力な抗酸化作用を持つベータカロテンが豊富なニンジンが効果大



腸管免疫力をレベルアップ

腸内細菌のバランスがくずれ悪玉菌が増えると免疫機能が低下するため、意識して善玉菌を増やすのがポイントです。また、免疫細胞の働きをよくするには腸を冷やさないことが大切。ウイルスは熱に弱く、体温が上がれば増殖が抑えられるという効果もあります。

対策③ 発酵食品を摂る

ヨーグルトや漬物、納豆などの発酵食品で善玉菌をふやす

対策④ 生姜湯を飲む

身体を温め殺菌効果もある生姜をすりおろしてお湯に溶かし、腸内環境を整えるハチミツを加える



Point
3

食中毒は手洗いと加熱処理の徹底で防御

食中毒の主な原因はウイルス性と細菌性の2種類に分かれ、前者ではノロウイルス、後者ではO157(腸管出血性大腸菌感染症)が有名です。症状に共通するのは嘔吐、下痢、発熱などですが、O157の場合は血便がみられ、合併症を引き起こすなど重症化しやすいのも特徴です。日頃から免疫力を高め、食中毒にかかりにくい身体づくりをしておくのと同時に、食中毒の一番の予防策であるこまめな手洗いと、食材の加熱処理の徹底を心がけましょう。

O157の感染経路は?

牛肉など家畜の大腸菌・感染者の排泄物の細菌が付着した飲食物を口から摂取することによって感染

対策① 基本はこまめな手洗い

対策② 生肉は絶対に口にしない

対策③ 食材は中心部までしっかり加熱

目安は中心部の温度75度で1分以上。
ハンバーグなどミンチ肉を使用する際は特に注意

対策④ 調理時の包丁やまな板は肉用と野菜用で分け、一度使ったらよく洗う



中心部の
温度75℃で
1分以上!

