

# 朝礼用原稿 1月号



愛鉄連健康保険組合から「健康ニュース」のご案内です。

## 【免疫力を高めよう！】

冬場は、インフルエンザやノロウイルスなど、感染症にかかりやすい季節です。極端なダイエットや粘膜の乾燥、メタボリックシンドロームは、免疫力低下のリスクとなりますので注意や予防が必要です。また、年齢とともに免疫力は落ちていきますが、様々な工夫で、免疫力アップが可能です。

### <免疫力アップ7か条>

#### ○たんぱく質や野菜類、亜鉛を不足なく

肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質は、免疫細胞や皮膚・粘膜の材料になります。毎食いずれか1品は摂るようにしてください。魚介類、特に牡蠣やウナギには、免疫力の低下を防ぐ亜鉛が多く含まれています。人参やほうれん草、小松菜など色の濃い緑黄色野菜は、免疫細胞の数を増やしたり活性化させる抗酸化ビタミンの宝庫です。市販の野菜ジュースで気軽にビタミン補給ができます。

#### ○腸内環境を整える

腸は、独自の免疫システムによって身体を守っています。腸内で善玉菌を増やすヨーグルトや納豆・キムチなどの発酵食品、野菜・海藻・きのこ類など食物繊維が豊富な食材が、腸の免疫機能を高めます。1日の適量は、ヨーグルトは200mL、納豆は1パック、キムチは漬物用小皿軽く1杯、野菜類は生の状態で両手3杯分です。

### ○適度な運動を習慣的に行う

過度な運動は免疫力を低下させますが、ウォーキングなどの適度な運動は、ウイルスやがんをやっつけるナチュラルキラー細胞を活性化させ、免疫力が向上します。1日20分から1時間歩きましょう。忙しい方は、仕事の合間に少しでも身体を動かしましょう。

### ○マスクやうがいで、のどの保湿を

年齢とともに、のどの粘膜も乾燥しやすくなります。こまめにうがいをしましょう。外出時や就寝時にマスクをすると効果的です。

### ○時には、「ゆるませる」ことも大切

慢性的なストレスでイライラしっぱなしになると、自律神経の交感神経が緊張し続け、免疫力が落ちてしまいます。仕事の合間に深呼吸や軽い体操を行ったり、ゆっくり風呂に入ると緊張がやわらぎます。

### ○「笑い」も大切

漫才や喜劇を見て、おなかの底から大笑いをした後は、ナチュラルキラー細胞が大幅に活性化したという研究報告があります。

### ○お灸は効果的

温かい熱でツボを刺激すると、身体が本来持っている自然治癒力を引き出します。最近では、煙があまりでないお灸が薬局で販売されています。

～実践しやすいことから始めて、感染症から身を守りましょう。～