



フルーツショップ青木
よもやま通信
Vol.42

フルーツパワーで 免疫力アップ！

全世界で猛威を振るう新型コロナウイルス。感染を防ぐためには手洗い・うがいの徹底やアルコール消毒等、衛生管理をしっかりとすると同時に、体の免疫力を普段から高めておくことが大切です。ウイルスに負けないカラダをつくるためのお話しを今月はお届けいたします。

免疫力を上げるためのポイント

1. 運動

適度な運動で血流を促し体温を上昇させましょう。

2. 体温アップ

体温が1度上がると免疫力は最大で5~6倍に、1度下がると30%低下するといわれています。毎日の入浴で体を温めることも大切です。

3. 睡眠

睡眠不足は免疫力を低下させるとも言われていますので、長く質の良い睡眠をとることをおすすめします。私は寝る前に、息を4秒吸って4秒止め、8秒で息を吐く。これを5回やってから眠りにつくことにしています。呼吸を整えるとリラックスした状態で眠りにつけます。

4. ストレスをためない

ストレスは免疫細胞を低下させます。「笑う」ことは免疫細胞を活性化するといわれています。

5. 食生活の改善

栄養バランスを考えた食生活を続けることも免疫力アップにつながります。

免疫力アップに関わる食材

●ビタミンA・C・Eが豊富な緑黄食野菜やフルーツ

これらの栄養素に含まれる抗酸化物質が免疫力を低下させる活性酸素を除去してくれます。

【主な食材】人参・かぼちゃ・ピーマン・トマト・キャベツ・ブロッコリー・ほうれん草・キウイフルーツ・いちご・バナナ・プラム・桃・スイカ・びわ・みかん・グレープフルーツ・レモン・オレンジ



Vitamin A



Vitamin C



Vitamin E

●腸内環境を整える食物

腸内環境と免疫力は、密接な関係にあるといわれています。腸には体内の免疫細胞のうちのおよそ6割が集中しており、この免疫細胞を活性化させることが、外部からの病原体と戦う免疫力の向上にもつながるのです。

腸内に存在するさまざまな種類の微生物が消化吸収に働きかけていますが、悪玉菌が善玉菌より優位になるとアンモニアのような腐敗物質が増殖し、腸内環境が悪化します。

そうすると免疫力も衰え、病気に罹りやすくなってしまいます。発酵食品には、乳酸菌をはじめ、腐敗物質の増加を抑制する善玉菌が豊富に含まれており、善玉菌には免疫細胞を活性化させる働きもあるため、発酵食品を積極的に摂ることは腸内環境を整えながら免疫力を高め、病気を予防することにつながります。

【主な食材】納豆・味噌・チーズ・ワイン・醤油・酢・ぬか漬け・バナナ・りんご・キウイフルーツ

●体温を上げる食物

体温が低下すると免疫力が下がるのは、白血球の働きが鈍くなるからです。白血球にはマクロファージ・NK細胞などの免疫細胞により体の中に侵入してきたウイルスや細菌を排除する働きがあります。体温が低下するとこれらの免疫細胞の働きが鈍くなり感染症や生活習慣病、さらにはがんにかかるリスクが高くなるといわれています。

偏った食事・冷たいドリンクの飲みすぎ・食事の摂り過ぎなど食生活の乱れも体温低下の原因になります。適度な運動と適切な食材で体温を上昇させて、免疫力をアップさせましょう。

【主な食材】生姜・人参・玉ねぎ・大根・レンコン・山芋・ネギ・にら・ニンニク・かぼちゃ・りんご・ぶどう・さくらんぼ・プルーン・みかん・桃・ごま・ピーナッツ

これらの食物を普段からバランスよく摂取していれば、免疫システムを常に良い状態で維持することができるはずです。日々の食生活に気を配り基礎体力や免疫力を高めて、ウイルスや病原菌に立ち向かえる丈夫な体を作りましょう。



いつも、ジュースセットやフルーツをお楽しみいただきありがとうございます。日々さまざまな情報を目にするたびウイルスへの不安が高まっているのではないのでしょうか。

安心して過ごすことのできる日々が一日でも早く戻るようにと願いを込めて、生活の変化のストレスで疲れたカラダとココロをフルーツの持つ力で癒すことができるよう、これからも皆様にフルーツパワーをお届けいたします。