

# Dr.Horiguchi の健康コラム No.14(2015.1.20)

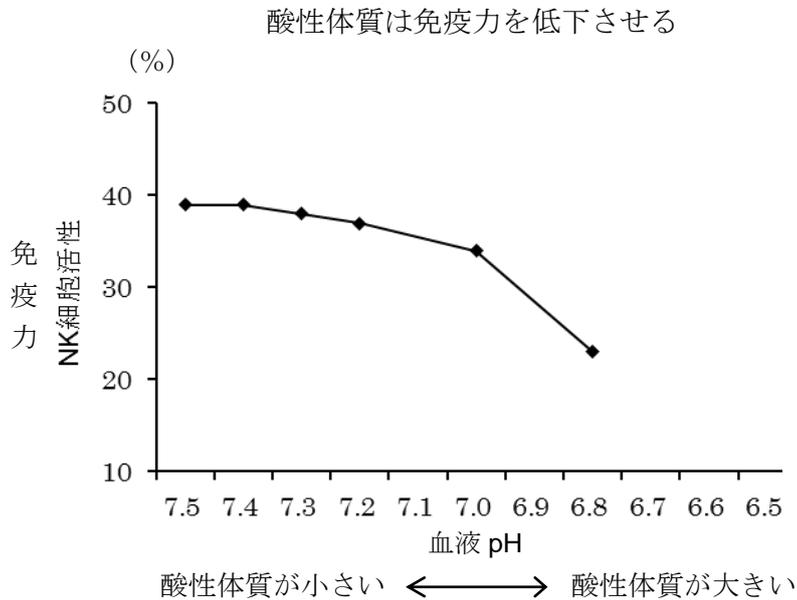
## グルタミンの必要性

病気になりやすい人、なりにくい人

病気になりやすい人となりにくい人との大きな違いは、“免疫力の丈夫さ”にあります。

例えば免疫力が丈夫であれば、風邪やインフルエンザにかかりにくく、又かかっても治りやすいです。あるいは糖尿病という病気になっても、免疫力が丈夫であれば、血管や神経や腎臓などの合併症になりにくいのです。

しかし、病気を起こすときの体は全身の血行が悪くて、酸性体質に傾いています。その場合の免疫力はとても弱くなっていることが多いです。



普段から免疫力をしっかり高めて、病気にかからないようにしましょう。免疫力を育てる材料で最も大切なのは、“グルタミン”というアミノ酸です。健康食品でしっかり補充するのがよいと思います。