

Dr.Horiguchi の健康コラム No.42(2017.5.17)

免疫力について

健康を支える上でとても重要な要素が免疫力です。免疫力が丈夫ならば、例えば風邪やインフルエンザに罹りにくい、あるいは癌にも罹りにくいとか、怪我や手術をしてもすぐに傷が癒えるなど、健康維持にとっても有利です。

免疫力とは、正式には免疫機能バランスのことですが、これは免疫細胞によってつくられています。その中でも、リンパ球や単球はとても重要な免疫細胞です。

常に免疫細胞を元気にしておくために、少なくとも三つの材料を供給しなければなりません。

一つは、グルタミン(アミノ酸)です。これは、免疫細胞のエネルギー源であり、車に例えるとガソリンです。

二つ目は、亜鉛(ミネラル)です。これは、免疫細胞を駆動するために必要で、車に例えるとエンジンをかけるスタートボタン(鍵)です。

そして三つめは、 β -グルカン(多糖体)です。これは、免疫細胞を活発に走らせるために重要であり、車に例えるとアクセルに相当します。

日頃から、これらを食事や食品から摂取して、常に免疫細胞を元気におきましょう。

