

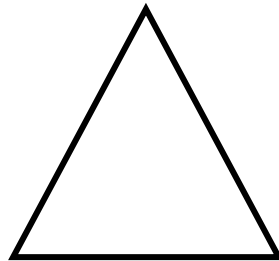
Dr.Horiguchi の健康コラム No.57(2018.8.15)

免疫バランスを整える

免疫バランスは自己防御力を担う大切な要素です。細胞の元気度や炎症の鎮静度が悪い場合でも、正常な免疫機能が発揮されていると自己防御力が維持されて、すぐさま大病に至ることはありません。日頃から自身で免疫バランスを整えてください。まずは心身のストレスと過労をさげ、十分に睡眠を取ってください。また、炎天下では免疫機能が低下しやすいので、長時間労働や運動を避けましょう。反対に、クーラーに長時間あたって身体が冷えすぎても免疫機能が悪くなり、喉の風邪などを引きやすくなります。食事では、こまめに水分摂取を行い、たんぱく質(豆類、魚、肉、牛乳)とビタミンC(ピーマン、キウイ、ブロッコリー、かんきつ類)をしっかり摂ってください。また、グルタミンというアミノ酸は免疫細胞の主たるエネルギー源になりますので、しっかり取りましょう。そのほか、亜鉛やベータグルカンも重要です。ベータグルカンは環状のグルコースがいくつもつながった構造をしています。グルコースは「糖」ですから、糖が沢山つながったものという意味で、ベータグルカンを多糖類と表現します。日常、たんぱく質、ビタミンC、グルタミン、亜鉛、ベータグルカンを積極的に摂取していると、1～2か月後から少しずつ免疫バランスの回復を認めることがあります。免疫バランスを含む自己防御力を盤石にして、自分で病気を防ぎましょう。

【自己防御力(病気を防ぐ力強さ)】

①細胞の元気度



②免疫力の丈夫さ

③炎症の鎮静度



グルタミン
ベータグルカン
たんぱく質
ビタミンC、亜鉛