

## Dr.Horiguchi の健康コラム No.85(2021.6.10)

### 日頃から NK 細胞のはたらきを高めておきましょう！

同じインフルエンザウイルスが蔓延していても、ある人は全くインフルエンザにかからない、反対にある人はかかって苦しむ、ことがあります。その違いは何でしょうか？

最も大切なことは、NK 細胞(ナチュラルキラー細胞)が丈夫かどうかです。

NK 細胞は、体の最前線ではたらく免疫です。

NK 細胞は、年齢を重ねるほど弱ってしまい、持続的ストレスに弱いです。

日頃から十分に睡眠をとり、ストレス・過労をさけてください。

#### Point

1. グルタミン・・・NK 細胞のエネルギー源はグルタミンのみです。

糖分や脂肪分は食べません。

小麦



2.  $\beta$ -グルカン・・・NK 細胞の活性を高める作用があります。

ハナビラタケ



3. 亜鉛・・・・・・・・NK 細胞が始動するために必要です。

パパイヤ果汁末



これから元気で過ごしていくために、ぜひ日頃から NK 細胞をしっかりと丈夫にしておきましょう。

