



## 免疫力を整える食事

昨今、注目を集めている「健康的な免疫力」。健康的な免疫力が高いと体調の変化への対策につながり、逆に低いと不調に陥りやすいといわれています。そんな健康的な免疫力を上げるためには、十分な睡眠と適度な運動、そしてストレスを溜めないといったことが挙げられますが、日々の食生活ではどのようなことに気をつけなければならないのでしょうか。

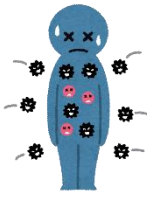
### \*知っているようで知らない

### 「健康的な免疫力」の基礎知識\*

免疫とは、私たちの体に備わっている防御能力のこと。空气中に含まれている細菌やウイルス、カビなどの病原体が体内に侵入するのを防いでくれています。私たちが持っている免疫とは、具体的には白血球であり、自律神経であり、腸内細菌であり、一つひとつの細胞であったりします。その免疫をしっかりと働かせるためには、

- ・腸内環境を整える
- ・活性酸素（呼吸によって体内に取り込まれる酸素の中でも、過剰になると細胞を傷つけて老化や生活習慣病、免疫力低下の原因になる）といわれているものを除去する力。

などが必要です。



### 健康的な免疫力を下げってしまう食生活とは？

#### ★体を冷やす飲食物のとりすぎ

冷たい飲み物や水分の多い野菜、果物のとりすぎは要注意、特に、朝、起きた後は体温が一番低くなっているのので、体を冷やす飲食物はさげましょう。

#### ★野菜（きのこ、海藻含む）不足

ビタミン類や食物繊維、そしてポリフェノールなどのフィットケミカル（植物が紫外線や害虫から身を守るために作り出す化学成分。人間にとっては、過剰な活性酸素を除去してくれる成分で、健康的な免疫力を整えると考えられている）といった健康的な免疫力を整える作用が期待できる栄養素は、野菜（きのこ、海藻を含む）に多く含まれています。また、きのこや海藻に多く含まれる食物繊維には、腸内環境を整えるのに加え、体内の活性酸素の排出を促す働きがあるので、積極的にとるようにしましょう。

#### ★たんぱく質不足

たんぱく質は、体の細胞や免疫物質を作るために必要な成分。不足すると、細胞や免疫物質が十分に生成されず、体全体の健康的な免疫力がさがってしまいます。

#### 免疫力アップに不可欠な、食事法

免疫細胞を活性化し、免疫物質の産生を促すためには様々な物質を補給して、バランスよく食べるのが大切です。

#### ① 良質のたんぱく質の多い食品

免疫細胞や免疫物質の主要な成分はたんぱく質。免疫細胞は寿命が短いので、たんぱく質が足りないと免疫力が落ちるものになります。

#### ② 抗酸化作用（ビタミンA・C・E）があるもの

活性酸素は老化や喫煙や紫外線、様々な物質への暴露などによって体内に増え、免疫の低下をもたらす。ビタミン類を積極的に摂ることは抗酸化作用を高め、免疫力アップの助けになります。

#### ③ 腸内環境を整える発酵食品や食物繊維

発酵食品（ヨーグルト、チーズ、納豆、みそ、漬物など）や食物繊維（海藻類、きのこ類など）をうまく取り入れる。以上、意識しましょう！



## KDSウォークラリー

### 7月の結果報告



1日平均

1位	Y課長	12,175 歩
2位 (特別賞)	K所長 伸び率トップ	11,111 歩
3位	T部長	7,977 歩

## 編集後記

コーラ好きで有名な佐野さんがお茶に変えたとは初耳でした。健康意識が高まったのを嬉しく感じました。



愛用水筒

以前は、市販のコーラを毎日飲んでいました。ところが、甘味料や着色料等の添加物が体に良くないと家族に言われた上、冷たい物をいつでも飲みたいと思ったことから、水筒にお茶を入れて持ち運ぶようになりました。添加物の長期間の摂取が体に悪影響を及ぼす程度は知識がなかったため、このことが体の健康につながるかどうかは正直分かりません。しかし、家族からの小言が無くなったことや懐があたたくなくなったことがあり、今後も続けたいと感じております。

管理部 山岸

## 紹介します

### ☆私の健康法！



営業工部部

佐野 文哉

心体どちらか一方を軽視する健康法は長く続けにくいと思われまます。体に良いと分かっても、辛いことであれば、辞める理由を探してしまうものです。体に悪いことであれば、体自身が何らかのサインを出すでしょう。そこで紹介する私の健康法は、「甘味料が含まれる飲料水ではなく、自宅で作ったお茶を飲むようにしたこと」です。

