



# じゅんてんだより

- 免疫力
- 体を温める食材
- 体を温める食材を使ったレシピ  
「納豆巾着」

令和2年4月号 Vol.317

# 免疫とは？

新型コロナウイルスをきっかけに、感染予防や健康にますます気を付ける人が増えたと思います。

「免疫」とは、細菌やウイルスなどの病原体やがんなどから、体を守る防御能力のことです。



普段の生活の中で、私たちの周りには目には見えない細菌やウイルスが多数存在していますが、これらのうち体に悪さをする病原体の感染から体を守る仕組みを「免疫」といいます。

私たちが意識しなくても鼻や喉、目、腸といった粘膜組織の中、そして体の中で免疫システムが 24 時間働き、これらの侵入を防いでいます。

## 免疫力は簡単に高められない??

メディアや雑誌の広告などで、「免疫を高める〇〇」という見出しをよく見かけますが、果たしてそれさえやっておけば免疫力が上がるのでしょうか？

人間の体に備わっている免疫のシステムは、生まれた時から様々な要因が重なり合って構築されていく非常に複雑なものです。ひとつ「これをして免疫力を高めましょう！」と言われて、それだけを実行しても、なかなかそう簡単にはいかないものですので、体に悪さをする細菌やウイルスに負けないよう、健康な体で過ごすために良いことを、日ごろから少しずつ積み重ねていきましょう。

## 免疫力を高めるためには何が良いの??

### ① 質の良い睡眠

睡眠時間を確保することももちろん大切ですが、特に寝入りの睡眠の質を上げることで、免疫が高まるといわれています。

寝る 2 時間前からは食事や過度な飲酒を避け、テレビの視聴・スマートフォンやパソコンなどの使用を控えましょう。また、湯船につかり、体を温めることも有効です。

「寝るぎりぎりまでスマートフォンを見ている」という方は多いと思います。平日の夜などはなかなか難しいかもしれませんが、いつもより少し時間をかけて体をお休みモードに切り替えてみてください。



## ② おなかを温めて腸内細菌を鍛える

腸はウイルス・細菌と戦う免疫細胞の宝庫です。温めることによって細胞が働きやすくなり、免疫力にも良い効果があると考えられています。

体の外から腹巻きやカイロでお腹まわりを温めるのも良いですが、体の中から、食事で腸を温めるほうがより効果的です。腸を温める食事を心がけましょう。腸を温める食材については次のページに記載しています。



## ③ 笑う

私たちの体内では、1日にたくさんの細胞が新たに作られますが、そのうち約5,000個はがん細胞が発生するといわれています。言うなれば細胞の不良品であるがん細胞を日々処分してくれているのが、免疫の一種であるNK細胞です。

嘘のような話ですがこのNK細胞は、5分間笑うことで活性化するという研究結果があります。

さらに、特に面白いことがなくても口角を上げているだけで効果があるといわれていますので、毎朝、毎晩、お風呂やトイレで、笑顔の練習をしてみてください。

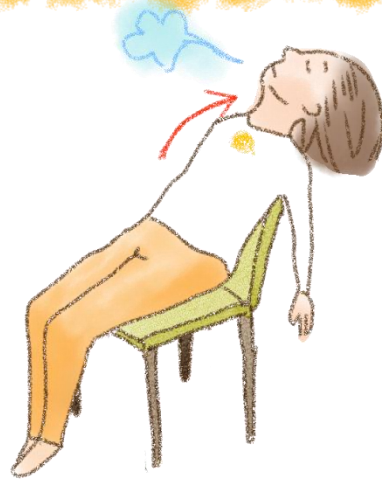


## ④ 適度な運動

ある研究では体温が1度低くなると、免疫力が30%低くなると言われています。体温は筋肉量と比例していますので、筋肉をつけることが体温アップ、基礎代謝の向上に繋がります。ストレッチも血流の促進やリラックス効果、疲労回復の効果があります。運動とストレッチをセットで行うと理想的です。



## 自宅や会社で簡単にできるストレッチ



1. 椅子の背もたれに寄りかかる。
2. 腕を後ろにダランとおろして胸を開き、30秒間深呼吸する。

心臓の前にある小さな臓器、「胸腺」では、免疫反応の司令塔として働くT細胞が作られています。胸を開くストレッチをすることで胸腺の活性化につながると言われています。

人間のもつ免疫システムをしっかり発揮させて、ウイルスや細菌に強い体を作りましょう。

## 体を温める食材

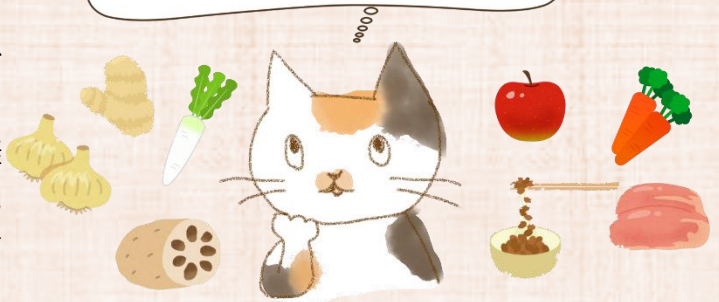
薬膳の考え方では、食物は大きく分けて「体を温めるもの（熱性・温性）」「体を冷やすもの（涼性・寒性）」「どちらでもないもの（平性）」に分けられます。簡単な見分け方として南国で採れるものには体を冷やすものが多く、北国で採れるものには体を温めるものが多い、とされていますが、当てはまらないものも多々ありますのでご注意ください。

今回紹介している食材は「体を温めるもの」に区分されるものです。意識して普段の食事にとり入れてみてください。

今回は紹介していませんが、もちろん「体をひやすもの」が体に悪いということはありません。栄養の多いものもありますし、ほてりや自律神経の乱れからくる頭痛などの体の熱を取ってくれるので、自分の体質や体調に合わせてとり入れてください。

生姜、山椒、にんにく、にんじん、かぼちゃ、ごぼう、大根、レンコン、玉ねぎ、長ねぎ、じゃがいも、りんご、さくらんぼ、ぶどう、納豆、キムチ、味噌、チーズ、ヨーグルト、鶏肉、エビ、黒砂糖、など

根菜類・発酵食品・色の赤いものが多いニャ



## 体を温める食材を使ったレシピ “納豆巾着”

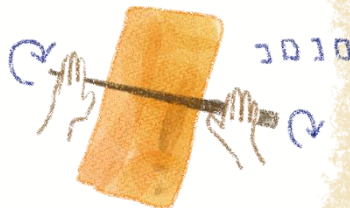
(2個分)

油揚げ	1枚
納豆	1パック
長ネギ	20g
	(なければ青ネギでも)
とろけるチーズ	大さじ2
醤油 (付属のタレでもOK)	
	小さじ1
からし	お好みで



1. 長ネギはできるだけうすく小口切りにします。
2. 納豆と1.の長ネギ、チーズ、醤油、からしを混ぜ合わせます。
3. 油揚げを開き、中に2.の納豆を入れ爪楊枝で口をとめます。
4. トースターか魚焼きグリルで、両面に軽く焼き色がつくまで焼きます。

お揚げを開くときは菜箸などで押さえてから開くときれいに開きます



加工前的大豆は平性の食材ですが、発酵させて味噌や納豆にすることで温熱性に変ります。発酵食品は腸内細菌にとってもごちそうなので、積極的に食べたいですね。

## 健康を総合管理する 一般財団法人 順天厚生事業団

☎650-0017 神戸市中央区楠町3丁目1番12号  
TEL(078)341-7114(代)  
健康診断のお問い合わせは  
出張健診 (078)341-7114  
施設健診 (078)341-7284

## 西神健診センター

☎651-2271 神戸市西区高塚台5丁目1番1号  
TEL(078)991-2645

<https://www.junten.or.jp/>

発行

公益部

編集

