



明けましておめでとうございます。  
本年もトピックスをよろしく願い致します。

## 免疫を正しく働かせるには？

＊ご自由にお持ち帰りください＊

免疫力とは、体内に侵入したウイルスや細菌、毒素などの外敵を異物と認識し、生体を防御するためにこれを排除しようとする力のことを言います。この力を高めることにより、病から体を守ることができるようになります。そこで今回は、免疫力を高める方法をいくつかご紹介致します。ぜひ実践して、病気にかかりやすい季節から自分の体を守っていきましょう。

### 免疫力を正しく働かせる6ヶ条

#### その①：腸内環境を整える

全身の免疫の約6割が集まるとされる腸。その腸を良い状態に整えれば免疫力アップにつながります。「自然免疫」の中心として働くNK細胞(ナチュラルキラー細胞)は、乳酸菌を2週間ほど摂り続けると活性化されると言われています。乳酸菌入りのヨーグルトやドリンクを継続して摂取するのがおすすめです。

#### その②：体を冷やさない

免疫の働きには体内の酵素が関わっていて、体温が37～40℃の時に最も活発化し、体温が1℃下がると約30%免疫力が落ちると言われています。気温の低い日はお風呂などで体を温める「温活」が免疫アップを助けます。

#### その③：軽い運動を習慣にする

入浴前に軽い運動(スクワットやもも上げなどの下半身の筋トレ)をすると、免疫アップに効果があると言われています。ただし、疲労を強く感じるような激しい運動は逆効果に働くことがあるのでご注意ください。

#### その④：ストレスをためない

過剰なストレスは、免疫力の低下につながります。適度なストレスは免疫力を押し上げるようですが、過剰なストレスは「温活」などでリセットするのが理想的です。

#### その⑤：生活のリズムを整える

毎日の睡眠時間も免疫力に大きく影響します。ただし、無理に生活習慣を変えようとするのはかえってストレスを生むことになるので、睡眠は自分の生活リズムに合った時間にするのがベターです。

#### その⑥：よく笑う！

笑うことでNK細胞の活性が2倍以上に高まることが証明されています。特に大笑いすることでストレスが解消され、腹筋が使われることで適度な運動に変換されて免疫力を高めるのだそうです。まさに「笑う門には福来る」ですね。



加齢や環境によって低下してしまいがちな免疫力ですが、セルフケアで高めることができます。免疫力が落ちてきたなと感じたらぜひお試しください。

## 野菜クイズ \*冬の野菜編\*



みなさんは1日に野菜をどのくらい食べたら良いかご存知ですか？日本では1日350gが目標とされていますが、意識しなるとなかなか摂れません。そこで今回は、冬野菜の豆知識をクイズ形式でご紹介致します。ぜひ今年、野菜をたくさん食べることを目標にしてみませんか？野菜のことをもっと知って、もっと好きになりましょう！

Q.1 ほうれん草を収穫する時間は？

- ①朝 ②昼 ③夕

Q.2 大根に含まれる水分は何%？

- ①45% ②65% ③95%

Q.3 人参は何科の野菜？

- ①ユリ科 ②セリ科 ③バラ科

Q.4 この中でかぶの仲間？

- ①白菜 ②春菊 ③あしたば

答えはこちらです！

Q.5 れんこんはどこ部分を食べている？

- ①根 ②茎 ③葉の付け根

- A.1 ほうれん草は昼間、光合成により葉茎にたっぷり栄養を蓄えますが、夜間の呼吸で消費してしまいます。夕採りすることで栄養豊富なまま収穫することができます。
- A.2 大根は約95%が水分でできていて、上の方が甘く、下にいくほど辛味が強くなります。また、寒くなるにつれ甘みが増してきます。
- A.3 パセリやセロリと同じくセリ科です。人参に含まれているβ-カロテンは油に溶けやすいので、炒めるなど油を使った調理をすると吸収力が高まります。
- A.4 かぶはアブラナ科なので、白菜やチンゲン菜、菜の花、キャベツの仲間にあたります。アミラーゼという消化酵素を含んでおり、胃もたれや食欲不振などに効果があるとされています。
- A.5 れんこんは、蓮(はす)の地下茎が肥大した部分です。食物繊維が豊富で、便通を良くしてくれます。また、れんこんは穴がたくさん空いているので「先が見通せる」ことに繋がり、縁起が良いとされるためおせち料理によく使われています。