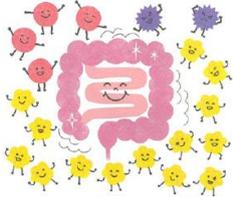


# 栄養ニュース 「免疫力を高めるからだ作り」

だんだんと寒さが増してきて、風邪やインフルエンザが流行する季節となりました。私たちの体を病原体から守ってくれる「免疫力」は、個人差は大きいものの、免疫力を高めていくことで予防できる病気はたくさんあります。まずは、毎日の食事や生活習慣を見直して健康で元気いっぱいの毎日を過ごしましょう！

## 免疫力の70%を決めるのは「腸」



**免疫細胞の70%は腸内の粘膜に存在し、体全体の免疫機能を支えています。そして、腸内の免疫細胞を活性化させるのが「腸内細菌」です。**  
腸内細菌にはベストなバランスがあり、毎日の食事やストレスなど、生活環境によって日々変化し、健康に大きく影響しています。

積極的に食べて腸をととのえよう！

- 善玉菌を多く含む食品●…ヨーグルトや納豆、キムチなどの発酵食品
- 食物繊維を多く含む食品●…野菜やきのこ類、海藻類
- ビタミンを多く含む食品●…パプリカ、キウイ、かんきつ類など
- 皮膚や粘膜を健康に保つ食品●…緑黄色野菜など（ビタミンA）とチーズや卵など（ビタミンB2）
- 血管を広げて血行を良くする食品●…ナッツ類など（ビタミンE、）



こんなことにも気を付けよう！

- ストレスは腸の大敵●…脳と腸は密接な関係があり、脳がストレスを感じると腸の働きが乱れます。適度にストレス解消に努めましょう。
- 食事は楽しくゆっくりよく噛んで食べよう●…「何を食べるか」よりも「どう食べるか」。腹八分目でゆっくり楽しく食事をとりましょう。

## 体温が1℃下がると免疫力は30%も落ちる！？

もし体温が1度下がったら…

**免疫力が約30%低下する**  
インフルエンザや風邪などの感染症にかかりやすくなる。

**基礎代謝が約12%低下する**  
エネルギーが燃えにくい体になり、太りやすくなる。

**体内酵素の働きが50%低下する**  
消化・吸収・代謝などさまざまな生命活動が落ちる。

**がん細胞が繁殖しやすくなる**  
がん細胞は体温が35度～35.5度未満のときに最も繁殖する。

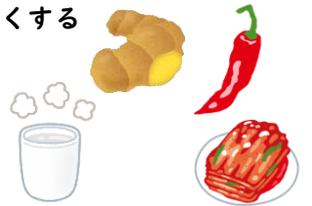


人間の体は、冷えると手足がかじかみ、動きがぎこちなくなりますが、体が冷えると血液中にある白血球の活動も鈍くなり、病原菌や老廃物を処理する能力も低下します。  
その結果、免疫力が落ちて病気にかかりやすくなってしまいます。  
また、風邪をひくと熱が出ますが、これは体温を上げることによってウイルスなどはたらしきを弱めようと働いているためです。  
**体を冷やさない、体温を上げる**ことで、免疫力アップにつなげていきましょう。

**しょうが**：辛味の成分が血の巡りや代謝をよくする

**香辛料**：唐辛子やキムチ、スパイスなどは辛み成分が代謝を促し、体温を上昇させる

**白湯（さゆ）**：胃腸を温める作用があり、体温が低い朝などにおすすめ。



### 乾姜（かんきょう）



- 【材料】** しょうが…適量  
**【作り方】** ①しょうがは軽く水洗いし、皮ごと1mmくらいの厚さに切る。  
②オーブンの天板に重ならないよう並べ、80℃で約1時間焼く。  
③乾燥したら、ミキサーで粉砕し、料理や飲み物に入れる。

### しょうが紅茶



- 【材料】** おろししょうが…小さじ1  
はちみつ又は黒砂糖…お好みの量  
紅茶…150ml  
**【作り方】** ①カップに温かい紅茶を入れる。  
②おろし金でしょうがを皮ごとすりおろす（小さじ1杯分）  
③紅茶にしょうがとはちみつを入れかき混ぜる。

### しょうが甘酒



- 【材料】** 米こうじ甘酒…250ml  
おろししょうが…小さじ2  
**【作り方】** ①おろし金でしょうがを皮ごとすりおろす（小さじ2杯分）  
②甘酒をカップに注ぎ、しょうがを加えてかき混ぜる。  
③電子レンジで約1分加熱する（500Wでの目安）

おすすめしょうがレシピ