

県民の皆様こんにちは！

このページは、私たち薬剤師が薬剤師の目線で、県民の皆様に日々明るく元気な生活を送って頂けるよう、お伝えしたいことを掲載していくページです。

お薬のことはもちろん、お薬以外のことでも県民の皆様にとって必要な情報を少しずつ発信していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いたします。

「免疫力をアップさせよう！」

免疫力をアップさせ、寒い冬も元気に過ごしましょう！

【免疫とは？】・・・私たちの体に備わっている防御能力のことです。空気中に含まれる細菌やウィルス、カビなどの病原体が、体内に侵入することを防いでくれています。

「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、低いと不調に陥りやすいといわれています。

【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、そしてストレスをためないようにしましょう。体温が低下すると健康的な免疫力が低下しやすくなるといわれていますので、体を冷やさないようにしましょう。

【免疫をしっかり働かせるためには】・・・腸内環境を整えたり、呼吸によって体内に取り込まれる酸素の中でも、過剰になると免疫力低下の原因になるともいわれている活性酸素を除去する力を正しく保つことなどが大切です。

【健康的な免疫力を整える食材】

- 体内の細胞や免疫物質を作る「たんぱく質」を摂ることで、免疫の働きが維持されます。肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などをバランスよく食べましょう。
- 白血球の働きを高めたり、活性酸素を除去する作用のある抗酸化物質である「ポリフェノール」を摂ることで、健康的な免疫力を整えます。緑茶・ココア・赤ワイン・そば・野菜・果物などを積極的に食べましょう。
- 健康的な免疫力を高める働きのある、ビタミンAやビタミンC、ビタミンEが豊富なさまざまな色の緑黄色野菜を食べましょう。
- 健康的な免疫力を高める、β-グルカンを含む、きのこを食べましょう。
- 腸内の善玉菌の増加と悪玉菌の抑制する働きを持つ、納豆や漬物、ヨーグルト、味噌、醤油といった発酵食品を食べましょう。