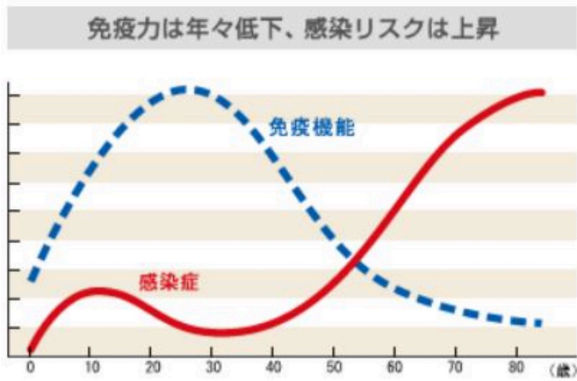
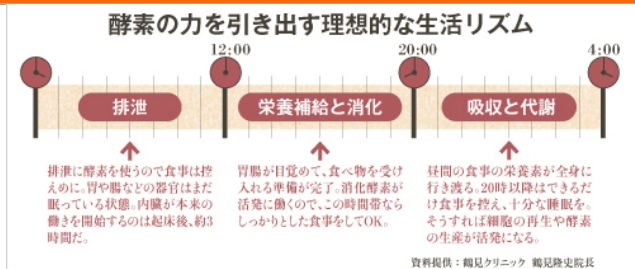


免疫力を高めてウイルス撃退!!!

こんな時だからこそ、冷静に健康について考えましょう♪



みなさんこんにちは! すっかり桜も咲いてついに春が訪れましたね♪ 今の気がかりなことと言えば、新型コロナウイルスですね。富士フィルム富山化学の「アピガン」が効果を発揮するというので、頼もしいです。「ただし、動物実験で催奇形性が確認されているため、妊婦や妊娠している可能性がある人には使うことができない」ということで、万能ではないようです。いくら心配しても、ワクチン開発は専門の方にしかできませんので、それぞれの分野の方にお任せして、自分でできることをやっていくのが冷静な対策なんじゃないかなあ、と思います。ありふれていますが、手洗い・うがい・換気に、室内温度や湿度をウイルスが苦手な環境にしてあげて、一方では自分の免疫力を強くしていくことが大事ですね。そもそも、ワクチンはそのウイルスの進行を遅らせる効果があるだけで、ワクチンの効果で遅らせている間に、結局は自分の免疫力がそのウイルスを撃退しやすくするというものなのです。



低下です。最近の研究では、免疫機能の8割は小腸の粘膜である腸管に存在することが明らかになりました。つまり、腸が元気だと免疫機能が向上する。その

カギを握るのが「酵素」というわけです。免疫機能が腸に集中している理由は、人体のメカニズムを考えると非常に理にかなっています。食べ物は口や胃、腸を通して肛門に行き着く。これらは一本の管のようで、体内にありながら外界とも接しています。栄養を取り入れる一方で、外から侵入してくる病原菌や有害物質をくい止める小腸の位置は、いわば「関所」の使命を担っているわけです。しかし善玉菌が不足していると、免疫機能は十分に働くことができません。そこで腸内環境を整えるために活躍しているのが酵素。酵素は消化を助け、代謝を良くするという役割をもっていますから、まさに生命活動の生成と維持に不可欠な存在であると言えます。

いま判明しているだけでも、およそ1万3000種類あります。というのも、炭水化物の分解はアミラーゼ、タンパク質ならプロテアーゼというように、一つの酵素は一つの働きしかしません。私たちの体内というものは、例えるなら栄養素をちゃんと活用できるかたちに作り替えたり、有毒物質を分解したりする化学工場。この工場に欠かさない、頑固だけど腕のいい技師たちが酵素です。では、どうやって酵素を増やせばいいのか? 一つは、酵素が豊富に含まれている味噌や納豆などの発酵食品や生野菜、果物から取るのがいいでしょう。これらは「食物酵素」といいます。そしてもう一つは「潜在酵素」と呼ばれる、人が生まれたときからもっている酵素です。この潜在酵素は体内でしか作ることができず、1日あたりの生産量もごくわずか。酵素は毒素の排泄、栄養の吸収や消化、古くなった細胞の再生など新陳代謝にも使われます。人間の体は加齢とともに酸化していきます。活性酸素が体をサビさせ、体内の酵素を奪っていくのです。ですから酵素をムダ使いしないよう、生活のリズムをしっかりと整えることが大切です。

危険だらけの食と薬と健康法

鶴見隆史

長生きするための88の知恵

健康常識のウソに騙されず

話を元に戻しまして、上の図にあるように、免疫力は年齢とともに低下していきます。免疫システムは15歳までに出来上がり、20歳を超えると、免疫力は落ちていき、40代ではその半分に低下するとされています。なんだか救いのないような話になってしまいましたが、みなさん、実感としてそんな風には感じられませんよね? 20代と比べて40代になっ

て風邪を2倍引きやすくなったなんてないですよ。ですからこれはあくまで研究室の話なのかと思います。実際には、年齢を重ねるに従って、免疫機能を高めるような生活に改めているような気がします。さて、免疫力の低下には加齢以外にも、ストレスや環境が影響を及ぼすといわれています。厚生労働省の調査によると、高齢者のストレスの第一位は「自分の健康状態に対する不安」となっています。何と言っても「病は気から」。過度なストレスを貯めないことが健康長寿の秘訣と言えるのかもしれませんが、免疫機能の老化を予防し活性化させるには、一体どうしたらいいのでしょうか? 鶴見隆史先生の著書『長生きするための88の知恵』から、簡単にポイントをご案内いたします。何となく疲れやすい、肩が凝る。ご存じの方も多いと思いますが、そうした不調をもたらす原因の一つは免疫力の

なかでも1日のうち、夜8時から朝4時にかけての「吸収と代謝の時間」は重要。ここで食べ過ぎてしまうと酵素は生産されるどころか、食べ物を消化するために忙しくなり、どんどん減ってしまうのです。この時間帯は、食べないのがベスト。英語で朝食を「ブレイクファスト」といいますが、もともとは「断食を破る」という意味です。つまり、一晩寝ている間も立派な断食の状態ということなのです。食べないことでどんなメリットが生まれるかという、腸は休息をとることができ、本来の機能が回復します。もちろん酵素の浪費も抑えられますし、免疫力のアップにもつながる。たった半日程度、食事を抑える「プチ断食」であっても、試してみる価値はあります。ちなみに私がお薦めしているのは、水分とすり下ろした果物や野菜だけで1日を過ごすやり方。野菜や果物はすりおろすと細胞膜が破れ、閉じ込められていた酵素が解放されるため2倍~3倍に増えるのです。週末の1日だけ実践しても、きつと効果を実感できるのではないかと思います。ここで気をつけてほしいのは、決して「種」を食べてはいけないということです。イチゴやキウイなどの小さなものは問題ありませんが、種には酵素抑制物質が含まれ、体内に入ると酵素を奪ってしまいます。もし種を食べるなら、12時間以上水につけて抑制物質を消してからにしましょう。

また、健康を保つためには**適度な運動**も必要だと思います。ウォーキングが手軽でスタートしやすいのではないのでしょうか。目安としては、3メートルほど先を見ながら大腿で1万歩、1時間続けること。血めぐりがよくなって汗腺が開き、老廃物を排出することができます。より望ましいのは、日光を浴びながら歩くことです。日光浴によって活性化されるビタミンDは、近年注目されている物質。糖尿病や高血圧を予防するといわれています。最後にお伝えしておきたいのは、もし何らかの不調があるなら、「原因を治さなければならぬ」ということです。まずは根本的に自分の生活を見直し、「悪くなったら治す」ではなく、「病気になるように気をつける」へと考え方を改めてみてください。正しい知識を得て「真実の予防」ができるかどうか。その実践は、おのずと仕事の質の向上にもつながるでしょう。…鶴見先生の考え方をまとめてみましたが、少しでも参考になりましたら幸いです。

まとめ小林義和

玄米の炊き方

さて、専門家の話もいいけれど、日本人の昔からの知恵もバカにならないんじゃないの? という方もいらっしゃるでしょうね。健康管理や食生活の類の本を読むと必ずオススメとしてでてくるのが、「まごわやさしい」です。これは健康な食生活に役立つ、和の食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせにしたものです。一汁三菜を基本とした日本の食事のバランスのよさは、世界的にも高く評価されています。この食材を取っていただければ、まず健康は大丈夫!!! というものですので、この機会に食生活を見直してみましよう♪
最近では少しだけ変わって、「まごはやさしいわ」に変わりました。以下簡単にまとめておきます。

健康に気をつけていらっしゃる方は、白米よりも玄米!! という方も少なくないのではないのでしょうか? けれども、炊飯器では硬く炊けてしまうので、圧力鍋で炊く方もいらっしゃるのではないのでしょうか? けれども圧力鍋で炊いてしまうと、アクリルアミド(発ガン性、及び神経障害を起こす物質)が出るそうなのです。

最終的にかいつまんでいくと、炊き方としては、

- ・玄米は 17 時間以上水に漬ける。
- ・炊飯器や鍋で炊くことをおすすめしたいが、圧力鍋で炊くのであれば 117℃ くらいの圧力鍋が好ましい (120℃以上での熱でアクリルアミドが出てくる) とのことです。ぜひ参考になさってみてくださいね♪

ま

「ま」=豆類。大豆・小豆・黒豆・グリーンピース、大豆製品など。

昔から「畑のお肉」と言われていた豆類たち。ヘルシーで体に優しい体を作る元になるということは何となく知られていることですが、豆類たちには体の土台を作る栄養素がたくさん含まれています。効果的に筋肉や内臓などの臓器、ホルモンなどの材料になる9つの必須アミノ酸が豊富。女性ホルモンに似た構造の「エストロゲン」も含まれているので、更年期障害や骨粗鬆症の予防。脂質、糖質・炭水化物・たんぱく質の代謝に欠かせないビタミンB群が豊富なので、エネルギー代謝に欠かせない存在です。そして、腸内環境を整える不溶性食物繊維やオリゴ糖も豊富に含まれています。

ご

「ご」=ごま・ナッツ(アーモンドなど)・木の実(くるみ・栗・ぎんなん・松の実など)

マグネシウム、カルシウム、亜鉛、鉄などの現在社会で意識して取らなければならないミネラルが豊富。マグネシウム+カルシウムは骨を丈夫にするベストパートナーで骨粗鬆症予防などに有効。また、亜鉛+鉄は血液のめぐりを血や細胞を作り、血液の流れを良くする効果が期待でき、体の隅々まで栄養を運ぶことに力を発揮します。女性にとっては嬉しい美肌効果に有効です。数年前までは、「消化が悪い」「カロリーが高い」など、あまりいいことを言われなかったナッツ類たちが今や健康美容の注目の食べ物です。

は

「は」=発酵食品(主に植物性)

日本は高温多湿の為、世界の中でも発酵食がトップクラスに多いです。主にお米や大豆ベースの発酵食が非常に多く、味噌、醤油、酢、みりん、甘酒、酒粕、納豆、ぬか漬けなど。発酵とは、その土地に住んでいる微生物が出す酵素によって、食べもののでんぷんやたんぱく質が分解され、栄養素が消化・吸収されやすい形になること。ビタミンやミネラル、アミノ酸などの様々な栄養素が増え、栄養価が高まり、また、うま味や甘み、独特に風味も生まれ、私たち人間に有益な働きをしてくれます。

や

「や」=野菜、緑黄色野菜・淡色野菜・根菜類など

野菜によって含まれる栄養素は違いますが、ほぼすべてにビタミンやミネラルが含まれています。加熱するとかさが減るのでたくさん食べられますが、なかには加熱によって栄養素が損なわれてしまうものもあるため注意しましょう。飲みやすい野菜ジュースも加工によって栄養価が下がっていたり、砂糖が加えられている場合があります。好き嫌いのない方は、サラダや生野菜、自家製スムージーなどから野菜をとるといいですね。

さ

「さ」=魚、あじ・いわし・あさり・さば・鮭・まぐろ・たこ・えび・牡蠣・しじみなど

私たちの細胞や脳を作る重要素材「脂質」。「脂質」も色々な種類があるのですが、魚、特に青魚には良質な「脂質」が豊富に含まれています。また、青魚には認知症防止や海馬の発達(記憶学習脳)、コレステロール値低下、血圧降下などに大きく関わるDHA(ドコサヘキサエン酸)や血圧降下、抗アレルギー作用、中性脂肪低下に効果を発揮するEPA(エイコサペンタエン酸)も豊富に含まれています。そして、貝類やタコ、イカに含まれている「タウリン」は高血圧や肝脂肪予防効果が期待できます。

し

「し」=しいたけ。まいたけ・しいたけ・えのき・なめこなど

便秘解消やコレステロール、脂肪の吸収防止に効果を発揮する食物繊維が豊富なきのこ類。低カロリーなのでたっぷり食べられます。また、カルシウムの吸収をよくするビタミンDや免疫力を高めるβグルガンがたくさん含まれているのもきのこ類の特徴。インフルエンザや感染症などの重症化にも効果を発揮しています。香り食感ともによく、和食・洋食・中華とどのジャンルの料理にも活用できますね。

い

「い」=いも。さつまいも・じゃがいも・こんにやくなど

炭水化物を多く含むイモ類は消化もよく、効果的にエネルギーに源になる食べ物。ビタミンCも豊富に含まれています。加熱に弱いビタミンCもイモ類のでんぷん質が守るため、効率よく摂取できるのも特徴。ビタミンCは抗酸化作用やコラーゲン生成を作る過程での重要成分です。また、水分を取り込みやすいナトリウム排出を助ける「カリウム」を多く含むので、高血圧予防にも効果的。血液のナトリウム、カリウムのバランス調整にも役立ちます。

わ

「わ」=わかめ・ひじき・のり・昆布・もずくなど

ぬめりの多いわかめ、海藻類。このぬめりには高血圧予防やコレステロール低下、動脈硬化予防に効果的な「アルギン酸」や免疫力向上、肝機能向上効果が注目されている「フコダイン」が多く含まれています。また、ビタミン、ミネラルも豊富。代謝に必要なホルモンの材料「ヨウ素」も豊富に含まれています。