



ウエノ薬局 ほっと通信

We offer the bright future with health.

vol. 101 2018.11

U E N O
dispensing pharmacy

これで風邪知らず!積極的に摂りたい食材トッ7.5



~ウイルスと戦うための免疫力UP!!~



冬の気配がしてきた...

寒暖差の大きかった季節から、徐々に朝晩しっかりと冷え込むようになってきました。そうすると体調も崩しやすくなり、風邪にかかりやすい時期になります。予防するには、日頃からバランスのとれた食事や、休養などで健康を保つことが何より大切です。そこで今回は、近年注目されている風邪予防に役立つといわれている成分や、それを含む食材について一緒に勉強して、冬に備えて身体の内側から準備していきましょう!



ウイルスから身を守る



風邪やインフルエンザを予防するには、マスクなどでウイルスに接しないことが大切ですが、ウイルスから体を防御する免疫機能もきちんと働かなければなりません。そのためには、日頃から栄養バランスのとれた食事や、休養などで健康を保つことが何より大切です。さらに、ウイルスの攻撃から身を守るためには、ウイルスと戦う自然免疫(NK=ナチュラルキラー細胞)を活性化する、あるいは風邪やインフルエンザなどのウイルス抑制作用がある成分を含む食品を意識して摂取することが有効になります。では次に風邪やインフルエンザ予防に役立つと期待される成分を含む「5つの食材」を紹介していきます。

◆ヨーグルト◆

ヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌などが腸内環境を改善し、整腸作用をもたらしてくれることはよく知られています。しかし、それだけではなく、小腸内には体内の約7割の免疫細胞が集中して存在しているため、腸内環境をよくすることが体全体の免疫機能を高める働きにつながることに注目されています。数ある乳酸菌の中でも、近年は個々の商品によって異なる健康への作用がクローズアップされ、その機能をうたうヨーグルトも増えて



きました。特に風邪やインフルエンザなどに対する効果が報告されている乳酸菌の1つが「ガセリ菌SP株」です。このガセリ菌SP株は、世界で初めて「人の腸の中で生きたまま長くとどまる」ことが確認されていて、小腸内で3ヶ月生きるというデータがあります。免疫細胞の機能を高めて、インフルエンザウイルスの増殖を防ぐ効果が期待できるので、これからの時期に積極的に摂っていきましょう。

◇ 緑茶 ◇

緑茶は古くから薬用として飲まれてきた歴史があり、緑茶を飲んだり、うがいをする事で風邪予防に役立てる養生法が今でも伝えられています。近年は緑茶に含まれるカテキンやテアニンなどの有効成分の機能研究も盛んに行われています。緑茶に含まれているカテキンが、ウイルスの吸着を阻止して感染を防ぐのではないかと考えられ、旨み成分のテアニンやビタミンCも免疫機能を高めることに役立つといった報告もあります。また、静岡県茶産地の小学校児童を対象とした調査で、1日1~5杯の緑茶飲用習慣をもつ児童は、1日1杯以下の児童と比べてインフルエンザの発症が少ないことや、風邪の発症者数および症状が軽減されたことが報告されています。



◇ ココア ◇



寒くなってくると、温かくて甘いココアが美味しく感じます。このココアに含まれているテオブロミンという成分は、血流を促進して冷え性の予防・改善につながる事が知られています。体を温めることは風邪予防に役立ちますが、ココアに含まれているポリフェノールによる働きが免疫機能を活性化させ、風邪やインフルエンザなどのウイルス感染に対する防御効果もあると期待されています。

◇ フコイダン ◇

フコイダンとは海藻のヌルヌル成分で、多糖類といわれる食物繊維です。激しい海流や砂などで傷ついた部分を修復する働きがあり、これまでの研究から、NK細胞を活性化し、免疫機能を高めてくれると考えられています。また、大手食品メーカーの実験では、メカブフコイダンにおいてNK細胞の働きを高め、インフルエンザウイルスの増殖を抑制する、またワクチンによるインフルエンザウイルス抗体の産生を促進することにも有効であることなどが確認されています。



◇ ショウガ ◇

ショウガは漢方の生薬でもあり、体を温めて風邪予防や改善に役立つとされています。科学的にも、辛味成分であるジンゲロールとショウガオールという物質には様々な機能性があることが研究されています。ジンゲロールは加熱されるとショウガオールに変わり、このショウガオールは血管を拡張させて血行をよくする働きがあります。昔から「寒い日や熱が出る前のゾクゾクするようなときには、熱いショウガ湯を飲むと体が温くなる」といわれてきたのは、ショウガオールの働きが経験的に知られていたためです。体調に合わせて上手に取り入れてみましょう。

ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

★ホームページにて薬剤師ブログなどがチェックできます。どうぞご覧ください!
www.ueno.vc

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局
TEL055-222-2131
ウエノさくら薬局
TEL055-279-7661
ウエノ東薬局
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局
TEL055-255-5025
ウエノ石和薬局
TEL055-261-9393
FKウエノ笛吹薬局
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局
TEL055-288-1121
ウエノ美咲薬局
TEL055-298-6451
ウエノ薬局 西調布店
TEL042-444-0300
ウエノ中央薬局
TEL055-223-2266

