

シナイコ眼科・矯正歯科

木・土曜日の
午後はコナを
おこなって
おきません。科も
矯正歯科も
診療時間
変更して
おりま

ビタミンDは天然に近いものを選び

シイタケに含まれる植物由来のD2と、魚の肝臓に含まれる動物性のD3に分けられます。皮膚内の細胞で合成されるD3です。

D3の機能は活性を持たない25(OH)ビタミンD3として全身の組織に運ばれ、その部位の細胞によって取り込まれ活性型へ変換されるのが理解されるようになりました。

オーソモレキュラーで使う基本は、活性型になる1α前の25(OH)ビタミンD3の状態を補っておくと、体には必要となるときに必要なだけビタミンDを活性化して不足している組織に送り込むことができます。

サプリメントを購入するときは、成分表示を見て25(OH)ビタミンD3であることを確認してください。

食べたタンパク質を生かすも殺すも「腸」次第

重要なポイントになるのが、体内できちんと有効活用できるだけの消化・吸収力が備わっていること、つまり腸の環境が整っていることです。花粉症の人は腸内環境が乱れています。

善玉菌を増やすには、ヨーグルトより食物繊維

善玉菌の代表は乳酸菌や酪酸菌、ビフィズス菌などで、体にとても有用な働きをし、蠕動運動を活発にして排便を促し、色々なビタミンを合成し、免疫力を高める働きがあります。

悪玉菌はフエルシユ菌やブドウ球菌で、腸内を腐敗させて免疫力をダウンさせます。毒素や発がん物質を産生するなどの有害性もあります。

日和見菌にはバクテロイデスや毒性をもたない大腸菌などがあり、善玉菌と悪玉菌との勢力の強い方に味方します。理想は、善玉菌2・悪玉菌1・日和見菌7の割合がベストです。

3タイプの腸内細菌が、バランスよく存在しているかどうかによって腸内環境の良し悪しが左右されます。バランスが崩れると、大腸内が腐敗して悪玉菌が増えると、免疫力が下がって花粉症を発症しやすくなります。

腸内細菌のほとんどを占める日和見菌は、

勢力の強い方に味方するので、善玉菌を増やすには、エサとなる食物繊維をとることが大切です。



野菜やキノコ、海藻など食物繊維の豊富な食品を意識して下さい。穀類やイモ類の糖質が多いものは避けて下さい。

食事だけで補うのが難しい場合は、数個のサプリメントを活用して摂取しましょう。前号(No.47)掲載からヨーグルトではなく、乳酸菌やビフィズス菌などのプロバイオティクス(腸内フローラのバランスを改善し、体によい作用をもたらす生きた微生物)をサプリメントで補うことをおすすめします。

女性はプラス鉄で免疫力アップ!



花粉症で悩む人、とくに女性には、ミネラルの鉄が欠乏している人が多く、補うことで症状が緩和されることがわかっています。鉄は、腸や鼻、目などの粘膜細胞に多く含まれた細胞を丈夫にさせます。また、カタラーゼという酵素を活性化させ活性酸素を消去しています。

エネルギーの産生にも関わっており、鉄不足はエネルギー不足にもつながります。

月経血によって失われる鉄の量は30mg、平均で1日1mg。汗や尿、便によっても毎日1mgが体外に排泄されています。

貧血になるのは鉄不足がだいぶ進んでからです。たいていはその前に冷え性が起こります。

血液検査で「異常なし」と診断されても、通常はハモグロビン値で貧血の診断をしますが、重要なのはフェリチンという値です。フェリチンは、肝臓や脾臓などに蓄えられた「貯蔵鉄」のことです。減ってしまえばハモグロビンに影響がなくても、

粘膜などの組織や酵素に入っている鉄が減り、体調不良が起こりやすくなります。

体には、1000mg程度の貯蔵鉄が必要とされています。

食べ物に含まれる鉄は、実は2種類あります。レバーや赤身肉、マグロ、カキなどに含まれる動物性のヘム鉄と、ほうれん草やヒジキなどに含まれる植物性の非ヘム鉄です。

ヘム鉄の方が非ヘム鉄より吸収率はるかに高く、鉄分補給のためには、肉や魚介類など動物性食材のほうが効率がよいのです。



サプリメントを利用するときも動物由来のヘム鉄を選ぶようにしましょう。余分になれば吸収されず排泄されるので、過剰になる恐れはありませんが、吸収のよいものは、調節が利かず過剰症になることがあるため注意することが必要です。

男性はプラス亜鉛で粘膜を強化!



免疫の働きを直接高める作用と、粘膜の働きを高めて花粉やウイルスなどの侵入を抑制するという間接的に免疫を助ける作用とがあります。

亜鉛には粘膜の健康を守る作用のあるビタミンAの利用効率を高める作用もあり、丈夫な粘膜づくりに欠かせません。

体がもともと持っている抗酸化物質の材料になるという役割も担っています。体内での酸化反応を抑制することで、細胞の老化を防ぎ、全身の細胞を活性化することで、免疫機能の向上に役立ちます。

亜鉛が不足して舌の細胞の働きが悪くなると、味覚機能も低下して味がわからなくなってしまうのです。



多く含む食材のカキ、赤身の肉やレバーを食べましょう。

います。すべてでなくともいいので、サプリメントを吟味して買いたいことやお肉を意識して食べ、甘いものを控えれば、症状が改善します。オーソモレキュラーは栄養療法なので、続けることで全身の体調が整ってまいります。

