

## 「毎日の食事で免疫力を上げる」

免疫力とは、私たちの身体の細胞が生まれながらにして持っている自己防衛システムのことで、病気や不快症状を退治する為に休まず働いています。

自己防衛システムには、病気を治す「自然治癒力」と、病気を予防する「抵抗力」があり、これらのシステムにより病気を予防することや、ケガを克服することもできます。

免疫力は、細菌・ウイルス・癌細胞などの異物から体を守る役目をしており、加齢による細胞の老化の進行も、免疫力がガキを握っています。

## 「毎日の食事がストレスの軽減に！」

食事をとることで、消化管を動かして、自律神経の副交感神経を優位にすることに深く関係しています。副交感神経は自律神経のうち、リラックスに作用する神経で、私たちはストレスが強い時は防衛本能が働いて、ストレスから逃げる手段としてリラックスしようとしています。つまり、食事はリラックスする為の手っ取り早い手段でもあるのです。

私たちは無意識に、食べることで副交感神経を優位にする方法をとっています。例えば、たくさん食べても満足できない時や口淋しくて間食が増えてしまう時などは、いくら食っても満足できないでしょう。それだけ、今の自分がストレスを感じていることに気づく事ができれば。

## 「腸を元気にする発酵食品」

食べる事を習慣にしている人こそでない人で、免疫力に差が出る食品の一つが、発酵食品です。

発酵食品というと、牛乳を乳酸菌で発酵させたヨーグルトや乳酸菌飲料が思い浮かびますが、大豆を麹菌で発酵させた味噌や醤油、大豆を納豆菌で発酵させた納豆も発酵食品です。

さらには野菜を塩や麹に漬け、乳酸菌や麹菌が共生した漬物も発酵食品であるように、身近な食品にも副交感神経を優位にする作用があるので、これらの食品を毎日の食事にとりいれることで、免疫力に貢献する食事ができるでしょう。

発酵食品は菌である微生物の作用によって発酵が進むことで、独特の味や香りを持ちます。

さらに微生物の腸内バランスを整える働きが免疫のバランスを調節してくれます。

## 「発酵食品による3つの有効作用」

発酵食品には、

- ①大豆や野菜などのもともとの食品の栄養
- ②発酵を進める微生物の有効成分
- ③発酵過程でできる酵素

この3つの有効作用があり、この3つの有効作用全てに副交感神経を優位にし、さらに微生物の腸内バランスを整える働きが免疫のバランスを調節してくれます。

また、発酵食品には便通改善作用もあるので、食べる習慣をつけることで免疫力アップにも繋がります。



## 「体を温める食品の免疫パワー」

冷たい食べ物や飲み物は交感神経を優位にして免疫力を下げますが、温かい食べ物や飲み物は血管を拡張して血行を良くすることで、副交感神経を優位にして免疫力を高めます。冷たい食べ物や飲み物をやめて温かいものにシフトすると、健康度が上がっていくでしょう。

特に季節の変わり目に冷たい物をとると体調悪化の原因になります。温める作用のある根菜類や、生姜・にんにくなどを積極的に使い、季節を問わず鍋物やスープなど温かい料理を食べるように心がけましょう。

## 体を温めるおすすめレシピ

### ☆豆乳の豚汁☆

- ◎材料 2人分 (エネルギー 117kcal/塩分 1.3g)  
 豆乳 1/2カップ/里いも 小1個/大根 20g/にんじん 10g  
 豚こま切れ肉 40g/だし汁 1カップ/味噌 大さじ1  
 葉ねぎ・生姜のしぼり汁 各適量

### ◎作り方

- ①里いも・大根・にんじんはそれぞれいちょう切りにする。葉ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れ火をかけ、①の具を入れる。
- ③具が柔らかくなったら豚肉を加えアクを取りながら更に煮る。豆乳を加え、味噌を溶く。火を止める寸前に、生姜のしぼり汁を入れ、お椀に盛り、葉ねぎを散らす。