



秋の味覚で、免疫機能を高めよう～「腸」と「粘膜」～

「腸」は最大の免疫器官で全身の免疫細胞の約70%が腸に集中しています。
「粘膜」はウイルスの侵入を防ぐ防波堤の役割りを担っています。

【腸を整える！最強腸活食材】

●きのこ類

- ・免疫細胞を直接活性化する「β-グルカン」
- ・腸内環境を整える「食物繊維」
- ・きのこは、日光に当てることでビタミンDの量がさらにアップします。

●ヨーグルト、味噌などの発酵食品

- ・生きた善玉菌を直接腸へ・腸内フローラのバランスを整える

●さつまいも

- ・不溶性と水溶性ダブルの「食物繊維」
- ・粘膜を保護する「ビタミンA」
- ・熱に強い「ビタミンC」



【粘膜を強化！鉄壁バリア食材】

●れんこん



- ・粘膜の材料の「ビタミンC」が豊富
- ・抗酸化、抗炎症作用の「タンニン」で喉の炎症を抑える。

●にんじん、かぼちゃ（緑黄色野菜）



- ・粘膜の守護神「β-カロテン」が体内でビタミンAに変換されウイルスの侵入を防ぎます。
- ・ビタミンAは抗感染症ビタミンです。



●この症状「秋バテ」かも？チェックリスト



- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 体がだるい・疲れやすい | ☐ 朝スッキリ起きられない | ☐ 1日中眠い |
| ☐ 食欲がない | ☐ 胸やけ・胃もたれ | ☐ 肩こり・頭痛 |
| ☐ めまい・立ちくらみ | ☐ やる気がでない | ☐ 顔色がくすむ |



●夏の疲れと寒暖差に負けないためにできること



①質の良い睡眠をとる ➡

睡眠中は、**免疫細胞が最も活性化**し、日中のダメージを修復する大事な時間です。秋の夜長を有効活用し7時間程度の睡眠を目指しましょう。



②体を冷やさない ➡

首、手首、足首の三首を温めましょう。ストールやレッグウォーマー、カーディガンなどを使って体温調節をしましょう。



③太陽を浴びて軽く体を動かす ➡

太陽光を浴びることで、気分を安定させる**セロトニン**や免疫に関わる**ビタミンD**が体内で生成されます。



④とにかく笑う ➡

笑うと、がん細胞やウイルス感染細胞を攻撃する**NK（ナチュラルキラー）細胞が活性化**。友人とおしゃべりしたり、笑顔の時間を増やしましょう。

