



すずらん食通信

NO.281

2020年3月号

免疫力

～体のメンテナンスを大切に～

✓ 免疫力とは？

免疫力とは、人の体を病気から守る「防御する力」のことです。ウイルスや細菌などの病原体が体内へ入ってくるのを防いだり、体内で生じる悪い細胞を攻撃して死滅させるなど、私たちが元気に生活する中で欠かすことのできない働きをしています。このため、免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなったり、アレルギーなど様々な病気が生じやすくなります。



✓ 低下する原因

1) 体温の低下

免疫力は体温が1℃下がると30%程度低下すると言われています。血液の中にある免疫細胞は、体温が下がり血行が悪くなると体の中の異物を発見しても素早く攻撃ができなくなり、免疫力が低下します。



2) 栄養バランスの崩れた食事

偏った食事や不規則な食生活を続けていると、体に必要な栄養素が足りなくなったり、体内リズムが崩れ、免疫力が低下し風邪を引きやすくなるなど、体の不調につながります。



3) ストレス

ストレスを受けると、自律神経が乱れて交感神経と副交感神経のバランスが崩れ、交感神経が優位になります。すると神経が興奮し、質の良い睡眠の妨げになるため体が休まらず、免疫機能が低下しやすくなります。



4) 加齢

免疫の一種であるリンパ球は、骨髄や胸腺で作られ血液中で体を守る働きをします。しかし加齢により骨髄や胸腺が委縮、または機能が低下することで免疫機能が低下します。



✓ 免疫力を高める生活習慣

適度な運動

- ・うっすら汗をかく有酸素運動で自律神経を整え、体温を上げて免疫力をアップ!
- ・エレベーターより「階段」、移動は「歩く」を心がけ、生活に運動をとり入れましょう。



ストレスの緩和

- ・自分なりのストレス解消方法を見つけ、免疫力を高めましょう!
- ・ゆっくりつかる入浴も自律神経を整えるため効果的!
- ・1日1回は「大笑い」笑うことでも免疫力は高まります。



睡眠を大切に

- ・睡眠中は副交感神経が優位になるため、体が休まりリラックスしている状態です。副交感神経が優位の時に免疫力が高まるため、睡眠の質を大切にしましょう。



✓ 免疫力を高める食事

★ 食事の基本は栄養バランスを整えること!

1日3食、主食、主菜、副菜をそろえることで体に必要な栄養素を自然にとることができます。栄養バランスのとれた食事の中でも免疫力を高めるために特に意識してとり入れるとよい食材を紹介します。



★ 体を温める食材

- 体温を維持するためには、適度な運動と肉、魚、卵などの適量のたんぱく質をとって、筋肉を維持することが大切。
- 根菜類や冬に旬を迎えるもの、寒い土地で育ったものは体を冷やしにく!

たんぱく質



根菜類



★ ストレスを緩和する食材

- ストレスを感じると、体内の様々な栄養素を消費してストレスに対抗! ストレス緩和のために意識してとりたい栄養素は「ビタミンC」「ビタミンB1」「トリプトファン」

ビタミンC



ビタミンB1

トリプトファン

★ 腸を元気にする食材

- 腸には体中の免疫細胞の約6~7割が存在。腸内環境を良好に保つことで、免疫細胞が活性化しやすい状態になる。
- 食物繊維と発酵食品を積極的にとって、腸内環境を整えましょう。



食物繊維

発酵食品



栄養バランスが整いやすく発酵食品を自然に取り入れることができる昔ながらの和食に注目!

✓ おすすめ一品料理

豆腐とほうれん草のグラタン

<1人分>
エネルギー 253kcal
たんぱく質 15.5g
塩分 0.9g



材料	2人分
木綿豆腐	1/3丁
小麦粉	適量
サラダ油	小さじ1
ほうれん草	1/2束
長ネギ(白い部分)	20cm
豆乳(成分無調整)	150cc
A 小麦粉	大さじ1
味噌	小さじ2と1/2
パン粉	大さじ2

作り方

- ① 豆腐は4等分にして水切りをし、小麦粉をまぶす。フライパンにサラダ油を入れて熱し、こんがり焼いて取り出して耐熱容器に並べる。
- ② ほうれん草は根元を切り落として3cm幅に、長ネギは4等分に切る。
- ③ ①のフライパンに②を入れて炒め、混ぜ合わせたAを入れてとろみがついたら①にかける。
- ④ ③にパン粉をかけ、250℃に予熱したオーブンで焦げ目がつくまで焼く。

豆腐や大豆製品には、トリプトファンが多く含まれています。トリプトファンはストレスをやわらげ精神を穏やかに保つセロトニンの材料になるため、質の良い睡眠を助け、免疫力を高めます。

蒸し野菜の彩サラダ

<1人分>
エネルギー 222kcal
たんぱく質 15.0g
ビタミンC 1.0g
塩分 0.9g



材料	2人分
じゃがいも	中1個
豚もも薄切り肉	80g
菜の花	4本
パプリカ(赤・黄)	各1/4個
スナップエンドウ	6本
ヨーグルト	大さじ3
A 牛乳	大さじ1
ミックスマツ	15g
カレー粉	小さじ1/2
塩	少々

作り方

- ① じゃがいもは小さめの乱切り、菜の花は長さを半分、パプリカは種を除いて一口大の乱切り、スナップエンドウは筋を取る。
- ② 耐熱容器にじゃがいもを入れ、ラップをかけて電子レンジ500Wで5分加熱する。その上に豚肉を広げ、菜の花とスナップエンドウものをせてさらに2分加熱する。
- ③ ②とパプリカを皿に盛り、混ぜ合わせたAをかける。

抗ストレスホルモンの材料となるビタミンCや疲れた体を元気にする糖質の代謝を助けるビタミンB1を多く含むサラダです。

～すずらんイベント情報～

2月15日(土)に 川口クリニック2階 デイサービス「結」で体組成測定を行いました!

年に2回開催している体組成測定会に当日11名の方にご参加いただきました。継続して測定している方もおられるため、前回と比較しながら測定結果を説明することができました。近隣のサロンの方も参加され、「昨年も測定して経過を見たいからまた来たよ」という声も聞かれ、次回の測定会も楽しみにしておられるようでした。



すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム 『ふないる』からのお知らせ

第28弾

『男の料理教室』 参加者大募集!!



今回のテーマは『おうちdeフレンチ』です。本格的なフランス料理を自宅で簡単に作るコツを紹介します。春の食材を使った彩り豊かなフランス料理に挑戦しませんか?初めての方も大歓迎です。ご応募お待ちしております。

- ☆日 時: 2020年3月7日(土) 10:00~13:30
- ☆場 所: すずらん薬局舟入店1F コミュニティルーム
- ☆対 象: 成人男性
- ☆参加費: 1500円
- ☆募集人数: 8名
- ☆申込締切: 2月29日(土)
- ☆申し込み・問い合わせ
すずらん薬局本店 栄養相談室
TEL: (082)247-1350



《メニュー》

- ・ガレット(そば粉のクレープ)
- ・キャロットラペ(人参のサラダ)
- ・ピシソワーズ(じゃがいものスープ)
- ・シードル風ドリンク



すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

問い合わせ先
すずらん薬局 十日市事務所
担当: 出羽(でわ)
TEL: 082-532-8230

木曜カフェ・リリーベル ミニ健康教室開催中!!



1月から5回シリーズで『メタボリックシンドローム』をテーマにミニ健康教室を開催しています。途中からの参加も大歓迎です。薬剤師と栄養士がお話しますので、気軽にご参加ください♪

- ☆第4回 3月12日☆
「メタボと薬の上手な付き合い方・
簡単な運動でメタボ予防」
- ☆第5回 3月26日☆
「これまでのおさらい
(血管年齢測定)」

※3月12日、26日両日とも
☆時間: 10:30~11:30、参加費: 無料

ミニ健康教室に参加して
お得なポイントゲット♪

☆広島市高齢者いきいき活動ポイント
(1回につき1ポイント)

《ミニ健康教室の問い合わせ・申し込み》
すずらん薬局本店 栄養相談室
TEL: 082-247-1350



スタッフ(田中)からの一言
寒さが和らぎ、これから少し
ずつ草花が芽吹く季節になり
ますね。季節の花々を見て散
歩がてら、「カフェ・リリーベ
ル」に立ち寄ってみませんか?
お待ちしております♪



木曜カフェ・リリーベル
広島市中区舟入南4-1-63
開店時間: 毎月第2・4木曜日
10:00~15:00頃
TEL: 082-532-4193

今月のカフェ
12日と26日
です

薬剤師からのミニ情報

～花粉症について～



スギ(飛散ピーク2～3月頃)やヒノキ(飛散ピーク3～4月頃)などの花粉が原因で生じるアレルギー症状のことを言い、主に目と鼻に症状が現れます。

風邪との違いは、花粉が飛んでいる間は症状が続くこと、さらさらとした水っぽい鼻水が出ると花粉症であることが多いとされています。飛散のピークの2週間程度前から薬を飲んでおくことで、アレルギー症状の軽減が期待できます。



✔ 代表的な治療薬

★抗ヒスタミン薬:アレグラ、サイザル、クラリチンなど

花粉症の原因となるヒスタミンの働きを抑えて、くしゃみや鼻水、かゆみなどの症状を抑えます。眠気などの副作用が軽減された薬が発売され、現在では主流となっています。



★ロイコトリエン受容体拮抗薬:オノン、シングレアなど

血圧が拡張することで鼻づまりが起こりますが、その原因となるロイコトリエンの働きを抑えます。鼻づまりがひどい時や喘息に対して用いられています。



★アレルギー免疫療法薬:シタキュアなど

原因となっている物質を少量から取り入れ、徐々に量を増やして免疫を得る治療法です。現在はスギとダニに対しての薬があります。処方できる医師に限られるため、事前に処方可能な医療機関を探しておく必要があります。治療に2～3年程度かかるといわれており、時間はかかりますが、花粉症の原因の改善が期待できます。

★ステロイド点鼻液:アラミスト、ナソネックスなど

症状悪化を防ぐため、初期の軽い症状のうちから続けて使用することが重要です。鼻症状だけでなく目の痒みなどにも効果を発揮するものもあります。

★次回のテーマは、尿酸 を予定しております。

お知らせ

◎お薬手帳をお持ち下さい。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索