

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう

イベント情報掲載!!



すずらん食通信

NO.298

2021年8月号

ビタミンと免疫力維持 ～ビタミンで免疫力アップ!～

✓ 免疫力とは

外から体内に侵入してくるウイルスや病原菌を防ぎながら、体内に発生する異常な細胞を除去するなど、自分自身の体を守る力をいいます。免疫力が低下すると多くの病気にかかりやすくなったり、アレルギー症状が出たり、様々な病気が生じやすくなります。

✓ 免疫力が低下する原因は？

① 体温の低下

血液中には免疫機能を持つ白血球が存在します。体温が下がると血流が悪くなり、体内に異物が入ってきても白血球が働きにくくなり、発病しやすくなります。

夏はエアコンの効きすぎによって、体温が下がりすぎてしまう事があるので、換気をしながら適度な室温になるようにしましょう。

② 慢性的にストレスがたまっている

慢性的なストレスは自律神経のバランスを乱し、免疫細胞の働きを低下させる原因となります。

ストレスを解消するために、飲酒や暴飲暴食、喫煙をしている場合は、さらに免疫力を低下させてしまうこともあります。

③ 偏った食事

偏った食事をしていると、体に必要な栄養素が足りなくなり、免疫力が低下して体の不調につながります。

また、過度なダイエットも免疫力低下の原因になります。

④ 喫煙習慣

肺には肺胞マクロファージと呼ばれる特有の免疫細胞があります。喫煙をすることで肺胞マクロファージの働きが低下します。



✓ 生活習慣を見直して免疫力を高めましょう

睡眠の質を高めましょう

睡眠中、体内では多くのホルモンや免疫を活性化させる物質が分泌され、身体の回復を早めようとしてくれます。1日6～7時間を目安に睡眠時間を確保しましょう。



ストレスを解消しましょう

自分に合ったストレス解消法を見つけて、免疫力を高めましょう。また、笑うと免疫機能を活性化させるホルモンが分泌され、免疫力がアップします。



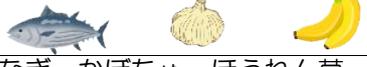
腸内環境を整えましょう

腸には体の中の免疫細胞の約6～7割が存在しています。食物繊維や発酵食品を積極的に摂ることで、腸内環境を整えましょう。



✓ 免疫力に影響のあるビタミン

1日3食、1回ごとの食事に主食・主菜・副菜をそろえることで、バランスのよい食事になり、体に必要な栄養素を摂ることができます。また、免疫力に影響のあるビタミンを意識して取り入れることによって、さらに免疫力を高めることができます。

ビタミンの種類	働き	多く含まれる食品
ビタミンA	血管の強化、気管支の粘膜を正常に保ち、免疫細胞の働きを活発にする。免疫細胞の再生を促して粘膜や皮膚の健康維持に役立つ。	レバー、うなぎ、卵、牛乳、にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、春菊など 
ビタミンC	白血球の働きを助け免疫力を高めて、ウイルスの増殖を阻止するたんぱく質の生成を促進する働き。抗ストレスホルモンの材料になる。	ピーマン、ブロッコリー、菜の花、キウイ、いちご、柑橘類など 
ビタミンB ₆	免疫抗体の生成に関わり、免疫機能を正常に維持するのに必要。アレルギー症状を緩和する効果もある。	かつお、まぐろ、さば、鶏肉、にんにく、バナナなど 
ビタミンE	体の酸化を防ぎ、血管を保護し、血行を良くして冷え性や肩こりの改善、しもやけなど皮膚の抵抗力を強化させる。	うなぎ、かぼちゃ、ほうれん草、アーモンド、アボカド、キウイなど 

✓ おすすめ一品料理

かぼちゃとブロッコリーのピーナッツみそ和え

<1人分>	
エネルギー	125kcal
ビタミンE	3.3mg
塩分	0.4g



材料	2人分	
かぼちゃ	200g	
ブロッコリー	100g	
A	ピーナッツバター	大さじ1
	みそ	大さじ1/2
	みりん	大さじ1
	だし汁	小さじ2

作り方

- ①かぼちゃを一口大に切り、耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- ②ブロッコリーを一口大に切り、耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③大きめのボウルにAを混ぜ合わせ、①、②を加えて和え、器に盛る。

発酵食品のみそには、腸内細菌を整える働きがあります。かぼちゃはビタミンE、ブロッコリーはビタミンCが多く含まれています。ビタミンEは血行を良くする働きや、活性酸素を抑制する抗酸化作用を持つため、免疫力を高めます。



たっぷり野菜と大豆のスープ

<1人分>	
エネルギー	104kcal
ビタミンC	74mg
塩分	1.1g



材料	2人分	
キャベツ	100g	
トマト	1個	
玉ねぎ	1/4個	
パプリカ(赤・黄)	各1/4個	
ゆで大豆	50g	
オリーブ油	小さじ1	
A	顆粒コンソメ	小さじ1/2
	塩	小さじ1/3
	こしょう	少々
	水	2カップ
	粉チーズ	小さじ1

作り方

- ①キャベツは3cm角に、トマトはへたを除いて2cm角に切る。玉ねぎは薄切りにする。パプリカは種を除いて3cm角に切る。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎを入れて半透明になるまで炒める。キャベツを加え、少ししんなりしたらAと大豆を入れて、沸騰したら火弱めて火が通るまで煮る。
- ③②にトマトとパプリカを加え、さらに3分煮る。
- ④③を器に盛り、粉チーズをかける。

夏野菜には、抗ストレスホルモンの材料となるビタミンCが多く含まれます。また、大豆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、質のよい睡眠を助け、免疫力を高めます。

～今月のおすすめ商品～

すずらん薬局では、下記の商品を取り扱っています(一部扱っていない店舗もございます)。



暑い季節の水分補給にぴったり！

ゼリータイプの商品で、持ち運びにも便利です。
(封を開けたら24時間以内にお召し上がりください)



レモンと乳酸菌の水分補給ゼリー
【145円(税込)】

☆クエン酸、シールド乳酸菌
100億個配合
さわやかな塩レモン風味です。

シールド乳酸菌は森永乳業が持つ数千の菌株から選び抜かれた特別な乳酸菌です。腸の免疫細胞に働きかけて、免疫力を高めてくれます。



水分補給ゼリー
フラッシー
【160円(税込)】

☆ビタミンC、ビタミンA配合
さっぱりしたオレンジ味です。

のどが渇く前に、
こまめに水分補給することが大切です！



W熟成 黒にんにく

国産のにんにくを使用し、栄養豊富な天然藻パラクロレラと良質な米ぬかとの合わせ熟成！
体に良い成分がいっぱい入った黒にんにくです。



200g(大袋)
【2,200円(税込)】



60g(小袋)
【600円(税込)】

活力ある毎日に1日1～2粒を目安に♪
プルーンのような食感、フルーティな味わい、においも少ないので食べやすい黒にんにくです。

S-アリルシステイン、ポリフェノール、鉄分、食物繊維、などを含んでいます。



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

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》

すずらん薬局十日市事務所 担当：出羽(でわ)
TEL：082-532-8230

新型コロナウイルスの感染予防のため、イベントやカフェを延期しております。
再開時期等につきましては、また誌面でお知らせ致します。ご了承くださいませ。



薬剤師からのミニ情報



～ビタミンについて～

免疫力の低下は、風邪や新型コロナウイルス等の感染リスク、感染後の重症化リスクの上昇を招きます。ビタミンA、B₂、B₆、C、E等の摂取や腸内環境を整えることが免疫力向上の手助けとなります。しかし、摂りすぎてしまうと体調を崩す原因を招くものもありますので、注意点をお伝えします。



✔ 脂質の摂りすぎに注意

脂質をエネルギーに変えるのにビタミンB₂が必要なため、摂りすぎるとビタミンB₂が不足し、免疫力低下を招きます。脂質の摂りすぎに注意して、バランスの良い食生活を心がけましょう。



✔ ビタミンの摂りすぎに注意

通常の食事でビタミン過剰になることはほぼありませんが、サプリメント等でビタミンを摂りすぎると一部で過剰症が報告されています。

ビタミン	耐受上限量(成人)	過剰症
ビタミンA	2700 μ gRAE/日	催奇形性(植物性食品から摂る場合リスクはほぼないとされています)
ビタミンB ₆	50mg~/日	手足のしびれ等の神経症状
ビタミンD	100 μ g/日	高カルシウム血症、腎機能障害など

※ほとんどすべての人が、摂りすぎによる健康障害を起こす危険のない摂取量の最大値を記しています。また、この数値を超えると必ず健康障害が出るというわけではありません。年齢、性別によってもある程度前後します。

✔ ビタミンと薬の相互作用

現在では一部しかわかっていませんが、サプリメント等に含まれるビタミンが症状を悪化させたり、薬の作用を強めたり、弱めてしまう場合があります。そのため薬を飲んでいる方が健康食品やサプリメントを利用する際には、医師または薬剤師に相談するようにしてください。



★次回のテーマは、朝食を摂ろう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