

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう



すずらん食通信

NO.314

2022年12月号

免疫力とライフステージ ～体を守る力が強い時 弱い時～

免疫力は、ストレスや冷えなどの要因にも左右されますが、年齢も大きく関わってきます。ストレスの管理や腸内環境を整えて体を守る力を高めていきましょう。

✔ 免疫力とは？

自然免疫

生まれつき
持っている
免疫反応



- ◆ 病原体をすばやく感知し、攻撃する
- ◆ 獲得免疫のT細胞に病原体の情報を伝える

マクロファージ

顆粒球

NK細胞
(ナチュラルキラー)

獲得免疫

後天的に
獲得される
免疫反応



- ◆ 一度侵入した病原体を記憶し、いち早く対処できるように学習する
- ◆ 病原体を見分け、それに応じた攻撃をする

T細胞

B細胞

✔ ライフステージによって変わる免疫力

乳幼児

まだ免疫システムが整っておらず、感染症にかかりやすいです。生後半年ほどは母親からもらった免疫により病原体から体を守っています。その後は成長過程でそれらにさらされることにより、免疫機能を獲得していきます。

20歳前後

免疫力のピークです。
一時的なストレスがあっても、回復力が早いです。

妊娠中

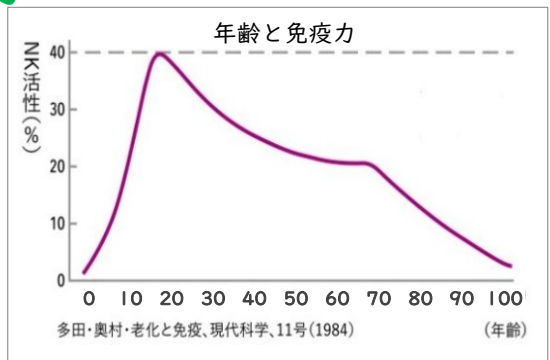
細菌やウイルスに対する抵抗力が弱くなっています。これは、免疫細胞が赤ちゃんを異物とみなして攻撃しないようにするための体の仕組みです。つわりなどにより栄養状態が悪くなったり、睡眠不足が続いたりすることによっても免疫力が下がることがあります。

高齢者

免疫力は40歳でピーク時の約半分、70代以降急激に低下します。年齢が上がると造血幹細胞が免疫細胞に分化(変化)する力が低下し、免疫細胞が減ると言われています。加えてT細胞やB細胞の活性が低下し、免疫力が落ちていきます。

その他 ストレスが かかる人



ストレスがかかると、白血球中のリンパ球などが減り、免疫力が下がりがちです。リンパ球とは、T細胞やB細胞、NK細胞のことを表し、身体に侵入してきた細菌やウイルスから身体を守る免疫細胞のことです。



📌 免疫力を高める食事

ストレスを受けた時など、体内では過剰に活性酸素が産生され免疫力を低下させると言われています。ビタミンCやEはこれらの発生を抑えたり、働きを弱める作用があります。

ビタミンC





ブロッコリー	キウイ	パプリカ(黄)	いも類
			

ビタミンE





アーモンド	かぼちゃ	ツナ缶(油漬け)	パプリカ(赤)
			

体内の免疫細胞のうち7割は腸に集まっていると言われており、病原体から体を守っています。腸の善玉菌はこの免疫細胞をサポートする力があります。善玉菌を活性化させて、腸内環境を整えることで免疫力が高まります。

善玉菌を含む食品（発酵食品）

納豆	ヨーグルト	キムチ	味噌
			

善玉菌のエサになる食品（食物繊維、オリゴ糖）

玉ねぎ	ごぼう	バナナ	きのこ類
			

📌 おすすめ一品料理

トマトとツナのツリーパスタ

<1人分>

エネルギー	617kcal
たんぱく質	27.8g
脂質	19.7g
ビタミンC	171mg
塩分	2.3g



材料	2人分
パプリカ(黄)	1/4個
ブロッコリー	1/3房
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1かけ
パスタ(乾)	160g
オリーブ油	小さじ1
トマト缶(カット)	1缶(400g)
ツナ缶(油漬け・汁ごと使用)	1缶(140g)
A 〔顆粒コンソメ〕	小さじ2
砂糖	小さじ1
塩、こしょう	少々

作り方

- ①パプリカはヘタと種を除く。飾り用に2つ、星型で型抜きする。残りを1cmの角切りにする。
- ②ブロッコリーは小房にわける。
- ③玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ④お湯を沸騰させた鍋に塩(分量外)を入れ、飾り用のパプリカを入れてさっと茹でる。②は火が通るまで茹でて水気をきる。パスタを入れ、表示通りの時間で茹でて湯切りする。
- ⑤熱したフライパンにオリーブ油をしき、③を入れて炒める。火が通ったら①の角切りのパプリカ、ツナ缶、トマト缶、Aを入れて加熱する。
- ⑥塩、こしょうで味を整えたらパスタを加える。
- ⑦全体に味がなじんだら火を止め、高さを出しながら器に盛る。ブロッコリーを散らし、飾り用のパプリカをパスタの頂点に置く。

ブロッコリーやパプリカにはビタミンCが、ツナ缶にはビタミンEが含まれており、抗酸化作用があります。

📌 おすすめ一品料理

ビフィズス菌入りヨーグルトトライフル

<1人分>

エネルギー	152kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	1.7g
食物繊維	0.7g
塩分	0.1g



材料	2人分
ヨーグルト(無糖)	100g
ビフィズス菌末※	1包
はちみつ	小さじ2
バナナ	1/2本
いちご	4個
カステラ	1切れ
ミント	少々



※裏表紙のおすすめ商品で紹介しています

作り方

- ①ヨーグルトにビフィズス菌の粉末とはちみつを入れ、よく混ぜる。
- ②バナナは皮をむいて1cm幅に切る。いちごはヘタを取って4等分に切る。
- ③カステラは1cm程度のサイコロ状に切る。
- ④グラスに③の1/4量を入れ、①の1/4量をかけ、②の1/4量をのせる。
- ⑤この手順をもう一度繰り返す。最後にミントを飾る。

「トライフル」とは、有り合わせの材料で手軽に作るデザートのことです。

生クリームを使用する所をヨーグルトに置き換えることで、善玉菌を含む食品が摂れ、デザートを食べながら免疫力対策ができます。さらにビフィズス菌末を加えることでより多くの善玉菌を摂ることができます。善玉菌を増やす働きのあるバナナやはちみつと一緒に食べることで、腸内環境を整える力をより発揮する組み合わせになります。クリスマスのデザートとして、ぜひ作ってみてください。



薬剤師からのミニ情報



～免疫力を高めるための習慣～

本編でも述べたとおり年齢を重ねるごとに免疫力は低下しますが、ライフステージでも低下しやすいタイミングがあります。細菌やウイルスなどに負けないためにも、普段から免疫力を高める習慣を心がけましょう。

●朝食にタンパク質を摂る

朝食に肉や魚、卵、大豆製品、乳製品等のタンパク質を多く含む食品を摂ると、体内時計がリセットされ、体温が上昇しやすくなります。体温が上昇することで免疫細胞がしっかり働き、免疫力が向上します。



●体温を上げる食事を摂る

体温が下がると免疫力が低下します。生姜、ネギ、唐辛子など、血液の循環を良くして体を温める食材を摂りましょう。また、根菜類も体を温めます。特に、夕食にこれらの食材を取り入れて体温を上げると、快眠に繋がります。



●運動を継続的に行う

運動をすることで免疫細胞が活発に働くようになります。ウォーキングなどの有酸素運動を無理なく継続しましょう。



●日光浴をする

日光に含まれる紫外線を浴びることで、体内でビタミンDが産生されます。ビタミンDは免疫力の向上を助ける働きがあります。



●ぬるめのお風呂に浸かる

深部体温を上げることにより免疫力が向上します。40℃程度のぬるめの方が体に負担がかかりにくく、脳の興奮を落ち着けリラックス効果があります。快眠のためには、入浴は寝るおよそ1時間半前が効果的です。



●質の良い睡眠をとる

睡眠中には免疫細胞の産生が助けられるため、質の良い睡眠をとることが免疫力の向上に繋がります。就寝前のスマホやテレビ、コーヒーやアルコールの摂取を避けましょう。また、寝るまでに明るい部屋で過ごすとは寝付きが悪くなってしまいますので、就寝1時間前から部屋の明かりを少し落とすようにしましょう。



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。こちらもお覧下さい。

すずらん薬局

検索



すずらん薬局HP

～からだを守る商品の紹介～

毎日のお風呂に入れるだけ！乾燥から肌を守りましょう

バリアケア薬用スキンケア入浴液



600ml
【2,200円(税込)】

清浄

浸かるだけで肌の汚れや不要な角質を落とします

保湿

入浴後も潤いが持続。かゆみの原因となる乾燥を防ぐ

石けんを使ってタオルでゴシゴシ洗うと、皮脂や水分を過剰に除去してしまい、乾燥肌の悪化をまねくことにつながります。バリアケアの「洗わない入浴法」はつかるだけで汚れを落とすことができるため、肌にやさしい入浴ができます。

湯船につかる

約200Lのお湯に30ml入れて混ぜる
お湯の中で、手やガーゼで体をさする
入浴時間は5～10分目安

湯船を出る

シャワーで流さない方が保湿効果が続く

ビフィズス菌を摂って腸内環境を整え、免疫力を上げましょう

おなか活き活き ビフィズス菌



ビフィズス菌 100億個 (BB536)
乳酸菌 100億個
ビフィズス菌を増やすオリゴ糖配合

1.5g×30本
【2,624円(税込)】

ビフィズス菌末 BB536



BB536は、他のビフィズス菌と比べて酸に強く、生きて腸まで到達！

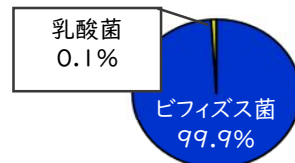
ビフィズス菌 (BB536)
500億個配合

2g×30本
【4,082円(税込)】

腸内環境の豆知識

腸内環境を整える作用のある「ビフィズス菌」や「乳酸菌」。これらは似ていますが別物です。ヒトの大腸内には1兆個～10兆個のビフィズス菌が棲んでおり、大腸の善玉菌の主役はビフィズス菌です。しかし、大腸内のビフィズス菌は年齢を重ねると減っていくため、毎日継続して摂取することが大切です。

ヒトの大腸内の菌数



参考：森永乳業ホームページ

皆様の健康をサポート！

骨密度測定会・お薬健康相談を開催します！

骨の健康や骨粗鬆症が気になる方におすすめ！
食事の相談もできます。



ご自分の骨密度が、若い人と比べてどのくらい減っているかを知ることができます！

日にち：12月17日(土)
時間：13：00～17：00
場所：すずらん薬局本店(広島市中区)
<ご予約・お問い合わせ>
すずらん薬局本店 栄養相談室
☎ 082-247-1350

予約制

日にち：12月28日(水)
時間：14：00～16：00
場所：すずらん薬局船越店(安芸区船越)
<ご予約・お問い合わせ>
すずらん薬局船越店
☎ 082-821-3030

予約制