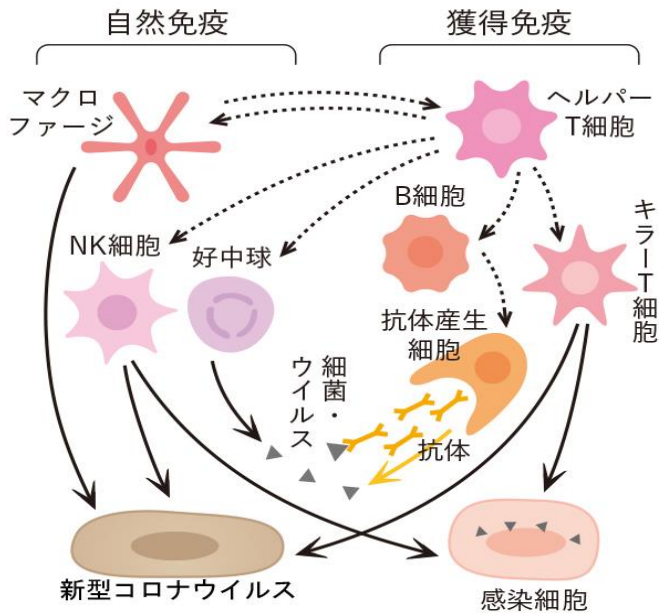


全身免疫の2つの仕組み



自然免疫は白血球の一種である「好中球」「マクロファージ」が病原体を飲み込む。一方で全身を常にパトロールしているリンパ球の一種 NK (ナチュラルキラー) 細胞は病原体が侵入すると即座に攻撃し、病原体に感染した細胞も直接破壊する。

自然免疫に続いて獲得免疫が働き出す。病原体が侵入した知らせを「ヘルパーT細胞」が受け取ると、ヘルパーT細胞は周囲の免疫細胞に対して「増殖しろ」「分化しろ」と司令塔の役割をする。その命令を受け取ると「キラーT細胞」やNK細胞は活性化して病原体を攻撃する。好中球は病原体の侵入場所に集まり、また、B細胞と呼ばれるリンパ球の一種は分化して病原体を無効化する「IgA」「IgG」などの抗体を産生する。こうして戦ったリンパ球の一種「B細胞」の一部は「メモリーB細胞」となり、侵入した病原体を記憶し、長期にわたって生体内で生き続ける。

感染症にかかったとき熱が出るのは、病原体の活動を抑制し、免疫細胞の働きを活発にするため。下痢をするのは病原体の侵入によって炎症が起きたとき、悪いものをいち早く体外に出すためで、いずれの症状も免疫が機能することで起こる。

免疫を活性化するには？

免疫を活性化する方法は次の方法がある。

- ① バランスのよい食事をする

- ② 適度な運動、太極拳、ウォーキング、ラジオ体操などをする
- ③ 十分な睡眠をとる
- ④ 腹式呼吸をする
- ⑤ 体温を上げる (ウォーキングや入浴、温かい飲み物をとる)
- ⑥ 笑うこと (テレビのお笑いとか落語を聞く)

免疫力を高める食事とは？

体内の免疫細胞の60～70%は腸内にあり栄養が不足しては免疫力を高められない。

免疫を高める主な食材を上げると

- ① ヨーグルト (ビフィズス菌が効果的)
- ② 納豆 (ビタミン B、ビタミン E、ミネラルが豊富、納豆菌には O157 などの病原性大腸菌やサルモネラ菌を予防するほど強力な殺菌力がある)
- ③ ニンニク (アリシンに非常に強力な殺菌力)
- ④ リンゴ (「1日1個のリンゴは医者を選ばせる」と言われるほどポリフェノールが有効)
- ⑤ 味噌 (体内の酸化防止や殺菌効果、消化を助ける整腸効果もあり、便秘解消に役立つ)
- ⑥ バナナ (カリウムが豊富、高血圧や脳梗塞、動脈硬化の予防に役立つ)
- ⑦ 生姜 ジンゲロールという成分を含み、ウイルスを殺菌、血行を促進して、体を温める効果がある

免疫力を高める ホットバナナジュース

バナナの免疫力は温めることでアップするが、温めすぎると免疫パワーが得られにくいので適度なところでストップするのがポイント。80℃くらいにすると効果を感じやすい。冷めても効果が残る。

バナナ1本の皮をむいて適当な大きさにカットする。電子レンジ600W、2分30秒加熱する。



バナナを容器に取り出しスプーンでつぶす。牛乳15



0mlを加えて混ぜ、おろし生姜小さじ1/2を加える。電子レンジ600Wで1分温めるとできあがり。