



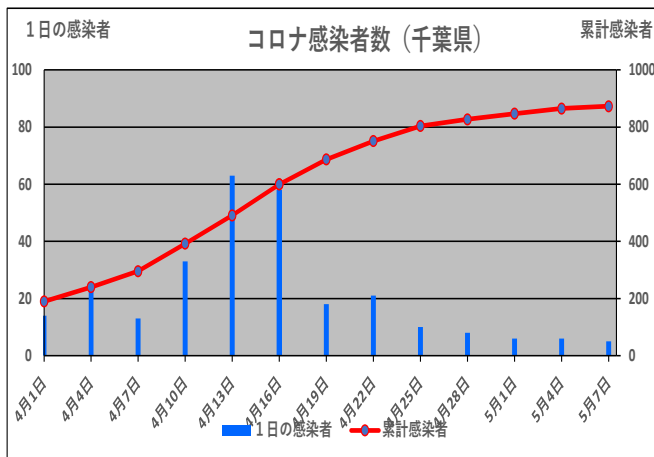
勝浦市太極拳サークル

新規会員随時募集中

美心会だより

免疫力パワーアップ Vol.2

5月4日(月)政府は、「全都道府県を対象とした新型コロナウイルスの緊急事態宣言」を5月31日(日)まで延長すると発表した。感染者の多い、千葉・東京・埼玉・神奈川など13都道府県は、「特定警戒都道府県」に指定、感染拡大防止策を重点的におこなう必要があるとしている。



千葉県内の感染者数は減少傾向にあるが、規制を緩めれば、感染拡大を招きかねない。

勝浦市では、4月17日に感染者が1名報告されたが、斎場での通夜・葬儀で感染したものの。

いつ「かくれコロナ」と接触するかもしれない。「密閉」「密集」「密接」を避けるよう心がけていても油断は出来ない。

万が一に備えて、今できることは「免疫力をパワーアップ」しておくことだ。

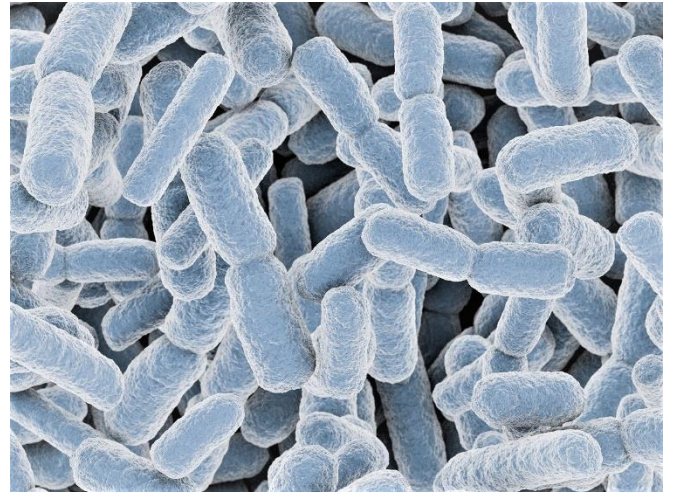
免疫細胞の60～70%は腸内にあり栄養が不足している場合は免疫力が上がらない。

免疫力をパワーアップするには、発酵食品が有効だが、その中でも「乳酸菌」に注目してみたい。

乳酸菌とは？

乳酸菌とは、糖を分解して乳酸を作る反応によって

エネルギーを獲得する細菌の総称。多数の属にわたる多様な種を含む球菌もしくは桿菌（棒状の菌）で、グラム陽性。人や動物の口腔・腸管・膣のほか、自然界の糖のあるところに存在する。



桿状乳酸菌

乳酸は生息する場所によって、大きく二つに分けられる。ヨーグルトを作るのが「動物性乳酸菌」野菜に含まれる糖분을栄養分に繁殖するのが「植物性乳酸菌」だ。腸内環境を整える強い味方「乳酸菌」、二種類の乳酸菌のうち、より強力なのは植物性乳酸菌だ。

植物性乳酸菌の代表食品は「キムチ」、キムチの乳酸菌は、ヨーグルトよりも生きて腸に届きやすい。



乳酸菌の最大の敵は「胃酸」、ヨーグルトの乳酸菌の多くは胃酸に負けてしまうが、キムチの乳酸菌は胃酸に負けることなく生きてしっかり腸まで届き善玉菌として活躍、悪玉菌を抑制し腸内環境を改善する。