



2021/5/6 by 健康委員

歯科検診 今月の予定

佐藤広美	浅井一友
遠藤一明	三木浩司
風岡雅和	御守美代子

免疫を高める方法は?

免疫の2つの役割「防御」と「攻撃」

■より重要なのは「防御」です

ウイルスに感染してから攻撃免疫が対処するよりも、防御免疫を増やしてはじめてから感染しないほうが安全です。防御免疫が侵入を許さなければ、発症も重症化もありません。

全身を防御している「IgA抗体」

防御免疫とはIgA抗体のこと。口や鼻はもちろん、身体の中の粘膜でもウイルスや細菌の侵入を防いでいます

カラダの外も中もIgAがすべてを守っています。

■IgA抗体を増やす「デカン酸」

「デカン酸」という脂肪酸がIgA抗体の産出を促すことが、世界で初めて解明されました。

「デカン酸」を効率よく摂取する

「デカン酸」は、ココナツオイルやバターなどに含まれていますが、IgA抗体やM細胞を増やす働きがあるのはローヤルゼリーに含まれているデカン酸だけです。しかし、通常のローヤルゼリーに含まれるデカン酸は100g中に0.4gほどと、ごく微量。発酵技術などでデカン酸を強化したものがあるので、摂取する際はそういうものを選ぶといいでしょう。



運動で免疫力がアップ 免疫力アップにおすすめの運動

- ウォーキング
- なわとび
- 下半身の筋トレ
- 上半身のストレッチやヨガ

下半身の筋肉を鍛えることも大切ですが、上半身の筋肉をほくす運動も取り入れて全身で免疫力アップをめざしましょう。ストレッチやヨガにはリラックス効果もあるので、副交感神経を優位に導くことができます。

おすすめは椅子を使ったストレッチ。背筋を伸ばして椅子に座ったり、両手を頭の後ろで組み、上半身を横に倒していきます。ゆっくりと呼吸しながら、左右交互に繰り返していきましょう。事前に入浴などで体を温めておく、より効果的です

免疫力を高めるツボ



3大免疫ツボ

中府(ちゆうふ)

鎖骨の両端から親指1本分下にあるツボ。

「肺」の働きを高めて免疫力をアップさせてくれるツボ
関元(かんげん)

へそから指4本分下にあるツボ

「腎」の働きを高めて「腎陽」の充実を図るのにおすすめの免疫ツボ
足三里(あしさんり)

ひざの皿の外側にあるくぼみに指4本当てた時

小指が当たるところにあるツボ

「胃(脾)」の働きを高める王道のツボ

バランスの良い朝食は今日と未来の元気をつくる

朝食を抜くと太る理由に関係する

「セカンドミール効果」

セカンドミール効果とは1日の最初にとった食事(ファーストミール)が次にとる食事(セカンドミール)の後の血糖値にも影響を及ぼすこと。食事で食物繊維が豊富なメニューを選ぶと朝食後の血糖値だけでなく昼食後も血糖値を抑える効果があるということになります。そして朝食を抜くと昼食後の血糖値の上昇が大きくなることもわかっています。セカンドミールの効果を得るには朝食で野菜や果物などを取るのが良いのですが、それが難しいなら主食選びにひと工夫。パンならライ麦や全粒粉のものに、ご飯なら白米を玄米にするといいことからはじめてみましょう。



2021 健康経営優良法、Health and proactivi.

5月の旬の食材

- | | |
|------|--------|
| かつお | 新じゃが |
| あじ | 新たまねぎ |
| さより | 新じゃべつ |
| まぐろ | さやえんどう |
| とびうお | 夏みかん |
| きす | いちご |
| しまあじ | さくらんぼ |

体脂肪を減らす方法

体脂肪を1kg減らすには? → 体脂肪1kg = 7200kcal

1か月で1kg減を目標にすると... 7200kcal ÷ 30日 = 240kcal/日

摂取エネルギーより消費エネルギーが毎日240kcal多ければ達成できる。食事と運動の両方からアプローチで無理なく健康的に減らしましょう。

食事	摂取エネルギーを 食事で120kcal減らす	120kcal どれくらい?	運動	消費エネルギーを 運動で120kcal増やす
例えば	ご飯 1/2杯(約75g) どら焼き 半分 発泡酒や炭酸飲料 (250ml)	?	体重60kgのひとの場合	ウォーキング 約33分 ジョギング 約20分 家の掃除 約37分
ポイント: 食べ方も意識する	よく噛んでゆっくり食べる 食物繊維の多い食品から先に食べる		ポイント: 消費エネルギーの内訳を理解する	基礎代謝 50~70% 生活活動代謝 50~70% 食事誘発性熱産生 10%



ラジオエフ生放送の様子



御年87歳の会長の
手作り味噌の味噌汁

は出しおがわ
しディース弁当