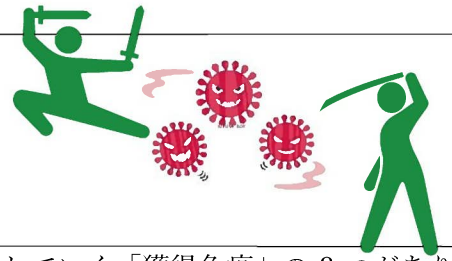


免疫力アップ



免疫には、生まれながらに持っている「自然免疫」、生きてきたなかで獲得していく「獲得免疫」の2つがあります。今回は「自然免疫」をアップさせるであろうモノを集めてみました。(主にリンパ球)

身体に備わっている免疫。たとえば、「はたらく細胞」でお馴染み、ナチュラルキラー細胞ではないでしょうか。物騒な名前(ナチュラルキラー=生まれながらの殺し屋)ではありますが、常に体中をパトロールし、日々生まれてくる異常な細胞(がん細胞等)やウイルスに感染した細胞を発見し、他の指示なく勝手に攻撃します。他には、T細胞です。キラーT細胞、制御性T細胞、ヘルパーT細胞の3種があります。ざっくりですが、キラーT細胞も名前の通り、殺し屋です。とはいえ、ヘルパーT細胞(司令塔)の攻撃の戦略を遂行しているので、軍隊的な感じで監視役も担っています。制御性T細胞は、殺気立ったキラー細胞を沈めるストッパークローザーの働きをします。

【はたらく細胞とは・・・清水茜氏による漫画。人間の体内にある細胞(主に免疫系)を擬人化しています。アニメもありました。面白くわかりやすいと思います。】

どうやってナチュラルキラー細胞やT細胞体を活性化させ、免疫力を維持、または上げるか。が問題です。どうやら自然食品に含まれる天然物質、成分の力によって、活性させることが出来ると指摘されているようです。ナマユキーテールマッシュルームにナチュラルキラー細胞の数を増やし、活動を上げるそうです。売ってないし！ナマユキーホルダーを大量に買って元に戻しますか？手間！ターキーテールマッシュルームってなんだ！見たことない！ということで、栄養成分で見ていこうと思います。売っていそうな食品も紹介します。

【ビタミンC】：ナチュラルキラー細胞の活性！T細胞も活性！1日、1,000mgでよいとのこと。ジュースなどにパッケージに書いてある商品もあるので、少し気にして飲んでみてほしいです。ビタミンCは水溶性なので、毎日飲むことをお勧めします。撮り過ぎても排出されます。ご安心を。

【ビタミンE】：ナチュラルキラー細胞を増やす！ナッツ類、穀物、植物オイルに多く含まれます。1日6.5~7mgが1日の摂取目安です。含有量の多い代表格はアーモンドだと思います。20粒ぐらいで摂れると思われます。買ったときに、栄養成分を見てください。このビタミンは、脂溶性で熱に強い特徴をもっています。調理してもよさそうです。過剰摂取しても特に症状が出ないので、安心してたくさん食べてください。ただ、カロリーは高めですからお気を付けください。間食につまむことをお勧めします。

【ベータカロテン】：T細胞の活動をサポート！T細胞による監視センサー能力を高めます。プロビタミンA(ビタミンAの活性させる化合物)の1つだそうです。サツマイモやケール、カブ、ホウレンソウ、乾燥ハーブに多く含まれています。

スーパーで手に入る食材

- | | |
|--------------------------|--|
| ・マイタケキノコ(薬用キノコ類) | ・生姜(シンゲロールにより細胞死を誘導する：シンゲロールのまま摂取するには、生食が重要です。乾燥や火を通すとショウガオールにかわり体を温める効果を発揮します。ちなみに、シンゲロールは体を冷やします。) |
| ・プロバイオティクス(ヨーグルトや発酵食品) | ・ウコン(痛みや炎症の軽減、細胞膜やDNA損傷を引き起こすフリーラジカルとも戦います) |
| ・大豆 | |
| ・ニンニク(マクロファージも増加させるようです) | |
| ・カムカムベリー(カムカムジュース) | |
| ・リンゴや野菜の皮(ポリフェノール) | |

免疫力アップだけを考えると、疲労回復を見込めるビタミンDや多くの酪酸が作られる食物繊維、簡単にリラックスさせることが出来るホットミルク、お茶のカテキン、適度な運動、身体を38℃以上に温めると作られるヒートショックプロテインなどたくさんありますし、調べるととんでもない量の情報が出てきます。できることを探してください。今、この瞬間があなたの一番若いからだです。維持と向上を心掛けることは免疫力を上げ、負けない体を作ることにつながると思います。行動は誰かがやってくれるわけではありません。自分自身でのみ出来ます。

