

花粉症改善に サツマイモ&ラジオ体操

現代社会でストレス0なんて至難の業!

免疫細胞の70%が集まる小腸と大腸にフォーカス! 免疫力強化は腸活から!



そもそも、免疫細胞は人体を守るガードマンのようなものです。免疫力が下がると肌荒れや口内炎、歯周病やアレルギー症状が出やすくなる、がんも発症しやすくなるなど不調が起こる可能性があります。高い免疫力を維持したいですが、過剰は弊害も。その一つが花粉症です。

この過剰になった免疫反応を抑える細胞の紹介とその細胞が住み心地のよい腸内環境のためにサツマイモと腸を動かすラジオ体操を推したいと思います。

キラーT細胞などが有益な細菌への攻撃をしないように監視、

荒ぶる免疫反応には実力行使で抑える免疫細胞

…その名は…**制御性T細胞!**

*ただし、ガンは、味方になってしまうのか、攻撃しているT細胞を抑制してしまいます。がん細胞はもともと自分なので、攻撃するなってことみたいです。…(;´∩`)

細胞の関わり合いは複雑ですね。

*よくTregと書かれます。*コロナウィルスワクチンを調べていると登場します。

*調べるほど広がる沼。

腸内の善玉菌がつくる酪酸がスイッチ。

納豆にも含まれてます。

薬局でも売ってます。

買ってます。飲んでます。

酪酸菌(*'▽')い!

サツマイモ&ラジオ体操推しの理由

制御性T細胞は酪酸が増やしています。この酪酸が少なくなると制御性T細胞も少なくなり、アレルギー症状が起きやすくなります。善玉菌を増やすため、腸に大切なコト。それは排便。排便クオリティを上げる必要があります。腸の動きの「ぜん動運動」が弱いと便が大腸に居座るので、悪玉が増殖。善玉菌が減り、酪酸も減り、制御性T細胞も減る。このことからぜん動運動は免疫力と関りが深い。もう一つ、腸壁の筋肉の中の免疫細胞メンバー、マクロファージも超重要メンバー。ぜん動運動のコントロールに関わっています。マクロファージがストレスや睡眠不足で元気がないとぜん動運動が低下します。

ぜん動運動を活発にするために、身体をひねる運動(ラジオ体操第1の13運動中4つも! 5, 6, 7と10番目にあります!)などの物理的な刺激が簡単でおすすめ。

もう一つは食材でのアプローチ。ビタミンB群の一つ、「パントテン酸」。これは、ぜん動運動を促進してくれます。これをたくさん含む食物繊維も豊富なのが、サツマイモ。やっとたどり着きました。サツマイモは、腸活におけるスーパーフード!! ドンキの焼き芋、美味しくて安めですよね。外国でも人気だとか。但し、食べ過ぎは×。カロリーはケーキ並みですし、麦芽糖が多いのですが、これは血糖値と大きくかかわります。冷やし焼き芋も温めればレジスタントスターチの効果はありません。ご飯の代わりとするなら、干芋を選んで下さい。サツマイモは準完全栄養食としてNASAも注目されるほど栄養◎。最後に納豆推進委員の山田としては、納豆もパントテン酸を多く含んでいるのでお勧め。

前年比200%
今年の飛散量
患者。花粉症の
「それいい覚悟は
こいのかは