

粘膜免疫を高めましたよう



病原体の侵入を防ぐ

目、鼻、口、腸管などの粘膜は、病原体の最初の侵入口になる場所です。病原体から身を守るために、粘膜には外敵を排除するシステムが備わっています。

細胞内に入った1個のウイルスは、24時間で100万個にまで増殖するとも云われるので、まず異物の侵入を防ぐ粘膜免疫を強化することが非常に重要です。



「粘膜免疫」と「全身免疫」

私たちの免疫力には、私たちの体を守っている「粘膜免疫」と「全身免疫」があることをご存じでしょうか。自然界に存在する無数のウイルスや細菌などの異物が体内に侵入しないように私

たちの体を守っている

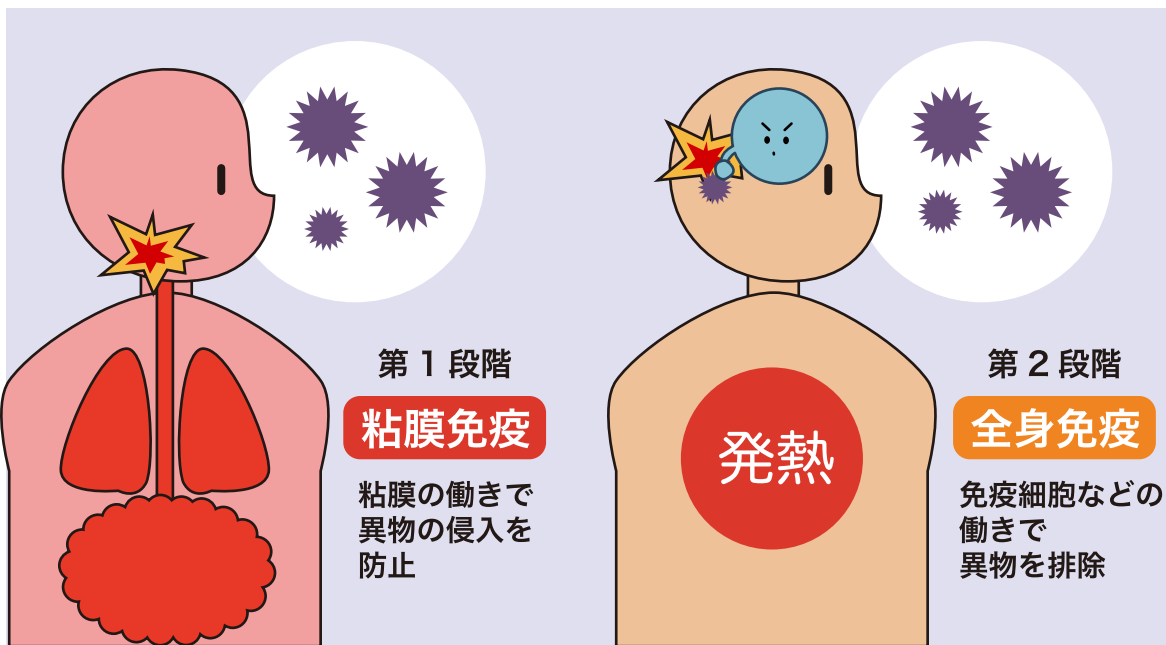
のが粘膜免疫です。そして、粘膜免疫が

破られて異物が体内に

侵入してしまったときに、異物を排除するため

はたらくのが全身免疫

と呼ばれています。

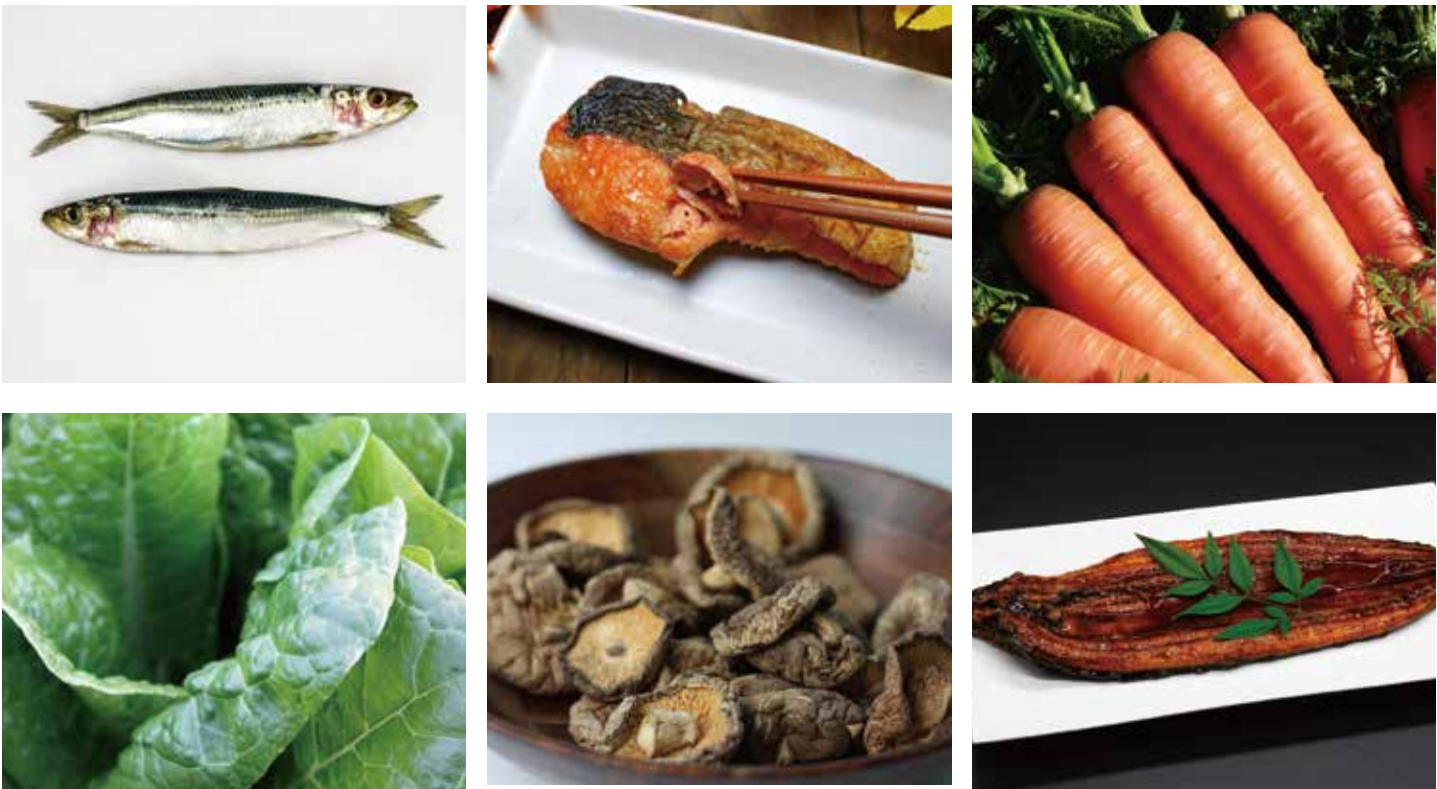


夏は免疫力が下がる季節

夏は、暑さによる疲労やストレスに加え、免疫を活性化させるビタミン類や、ナトリウム・マグネシウム・鉄分・カルシウム等のミネラルが汗で流れてしまいます。ビタミンやミネラルが不足すると、疲労物質が蓄積し、「夏バテ」の原因にも……。梅雨の湿気でバランスを崩しやすい今の時期から、真夏に向けて免疫力を高める食生活を心掛けるのがおすすめです。



粘膜免疫を高める栄養素



ビタミンA
粘膜を正常に保つはたらきがあります。

- ・にんじん
- ・レバー
- ・うなぎ
- ・ほうれん草

ビタミンD
粘膜細胞の強化と、免疫の調整を行います。

- ・いわし
- ・さけ
- ・うなぎ
- ・干しシイタケ

ビタミンB2
皮膚や粘膜を正常に保つはたらきがあります。

- ・レバー
- ・うなぎ
- ・いわし
- ・ほうれん草