

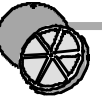
いよいよ、冬休み。もうすぐ2009年も終わりますね。
みなさんにとって、2009年はどんな年だったでしょうか。



冬は、風邪を引きやすく、インフルエンザだけではなく、いろいろな感染症が流行する時期でもあります。しっかり栄養と休養をとって、予防に努めてください。

新しい年が、明るく健康で、良い1年になりますように……。

今日、12月22日は**冬至**。北半球では、1年の間で最も風が短く、最も夜が長くなる日です。



日本では、冬至の日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。ゆずの芳香成分は、新陳代謝を活発にして血行を促進したり、鎮痛・殺菌作用があるため、ゆず湯に入ると、体が温まり、風邪を治してくれます。また、かぼちゃに多く含まれるカロチンは体内でビタミンAにかわって肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけてくれます。

からだの免疫力・抵抗力アップのために大切なこと

冬に気をつけたいのが、インフルエンザをはじめとした様々な感染症です。からだのコンディションが良い状態でなければ、病気にかかりやすくなってしまいます。

また、感染した後も回復に時間がかかり、つらい症状が長引くことにもなりかねません。

そのために大切なのが、からだの**免疫力・抵抗力**。体内に入った最近やウィルス撃退する力をつけることです。

Point 1 十分な睡眠

深く眠っている時には、交感神経(「緊張の神経」)の緊張がとれ、副交感神経(「リラックスの神経」)の働きが活発になります。これにより、免疫細胞の活動が促進され、**免疫力**が上がります。

よい眠りのために……

- ・適度に運動をして体を疲れさせる。
- ・早寝・早起きをする。
- ・部屋を暗くする。
- ・毎朝、起きたらしっかり日光を浴びる。



Point 2 笑う

体内には、悪影響を及ぼす物質をやっつける「NK(ナチュラルキラー)細胞」があります。

笑うことで、このNK細胞の働きが活性化され、**免疫力・抵抗力のアップ**につながります。作り笑いであっても、同様の効果があるといわれています。



Point 3 栄養バランスの良い食事

幅広い栄養素をとるのが理想的ですが、中でも、**免疫力・抵抗力アップ**に関係が深いのは、ビタミンA、ビタミンB6、ビタミンC、ビタミンE、亜鉛、食物繊維です。



ビタミンA

細菌やウィルスの侵入を防ぐ働きのある粘膜を強化させ、健康な状態を保つ。

ホウレンソウ、
にんじん、かぼちゃ、
うなぎ、レバー

ビタミンB6

免疫機能を正常に保つ上で大切な栄養素。不足するとアレルギー症状が出やすいと言われる。

カツオ、バナナ、
レバー、卵、
納豆

ビタミンC

細胞を良い状態に保つために必要なコラーゲンの生成を促す働きがある。これにより、免疫力アップにつながる。

トマト、みかん、アセロラ
グレープフルーツ

ビタミンE

体内にある活性酸素(過剰にあると病気を引き起こす原因になる)の働きを抑える抗酸化作用がある。

かぼちゃ、大豆、
アーモンド、植物油

亜鉛

免疫細胞のはたらきを活性化させる。粘膜の健康を保つビタミンAを体内にとどめる働きもある。

イワシ、ピーナッツ、
レバー、貝類、卵

食物繊維

腸内の有害物質を排泄するのに効果的。腸がきれいになり、免疫力が高まる。

ゴボウ、さつまいも、
きな粉、豆類、
モロヘイヤ