





**卓話 免疫力を高める食事**

中北薬品株式会社 秋丸 春花様

免疫力とは、体内に侵入した細菌やウイルスなどの異物から体を守る「自己防衛機能」のことをいいます。病気を予防するためにも、すべての人に必要です。免疫力を高めるポイントはいくつかありますが、本日は特に規則正しい食生活についてご説明します。

①腸内環境を整える。免疫細胞の約6割は腸内に集中しているといわれています。腸内環境を整える食品を摂りましょう。発酵食品は、乳酸菌などの善玉菌を含み、腸内の善玉菌を増やします。腸内細菌の種類は人によって異なるため、様々な種類の乳酸菌を試し、継続して摂ることが大切です。食物繊維は腸の働きを活性化させます。水溶性と不溶性でそれぞれ働きが異なるため、2種類をバランスよく摂りましょう。オリゴ糖は善玉菌の餌になります。食品にも含まれていますが、少量であるため、オリゴ糖シロップや粉末を上手に活用しましょう。ただし、摂り過ぎは下痢を引き起こす場合もあるため、注意が必要です。

②抗酸化作用を持つ食品を摂る。ビタミンA・C・E、ポリフェノール、カロテノイドなどは抗酸化作用を示し、免疫力低下を引き起こす活性酸素を取り除く働きがあります。今が旬の柿はビタミンCを柑橘類の2倍近く含み、風邪予防にお勧めです。ただし、糖分が多いため摂り過ぎには注意が必要です。

その他のポイントとして、体を温めることも大切です。血流が良くなることで、白血球が全身を巡りやすくなり、免疫力が発揮されます。また、酵素が活性化することで栄養素の吸収が促進され、免疫力が高まります。体を温めるために、根菜類や香辛料、温かい料理を摂ると良いです。冷えを防ぐことも免疫力を高めることに繋がります。適度な運動で筋肉量をアップすると同時に、熱産生量を上げると良いです。筋肉の約7割は下半身に存在しているため、下半身を動かすストレッチやスクワットが効果的です。また、十分な睡眠をとったり、ぬるめの湯船にゆっくりつかるのも良いです。体を冷やさないために、冬場は特に薄着や血流が滞るような体を締め付ける衣服は避けましょう。

最後になりますが、健康に過ごすためには1日3食、主食・主菜・副菜の揃った食事を心掛けることが大切です。これに1日1回は乳製品や果物を足すと、自然と1日に必要な栄養素を過不足なく摂ることが出来ます。食品によって含まれる栄養成分が異なるため、できるだけ様々な食品を組み合わせると良いでしょう。

**幹事報告**

1. 例会変更のお知らせ

- 富士宮…12/3(月)は12/1(土)夜間例会  
12/24(月)は休会  
12/31(月)は休会
- 富士山吉原…12/13(木)は夜間例会 忘年家族会  
12/27(木)は特別休会
- 沼津西…12/20(木)は12/22(土)  
クリスマス家族例会  
12/27(木)は裁量休会

2. 11/18(日) インターアクト指導者講習会

⇒村上君出席予定

3. 12/21(金)忘年家族会(夜間例会18:30点鐘)のご案内 11/2ポストイン

⇒出欠回答・会費納入・景品寄付は受付にて

4. 2019/4/5(金) 移動例会開催のお知らせポストイン

⇒会場は米山梅吉記念館です。日程調整のほどよろしく願いいたします。

**スマイル・ボックス**

細澤君…恒吉忠雄様、寿子様、本日は例会にご参加いただき、誠にありがとうございます。毎週例会でお会いできることを楽しみにしております。

野際君…18日(日)ヌーヴォサンスマルシェを開催します。駅前では「パンマルシェ」ですのでお帰りがけにでもお立ち寄りください。テーブルにチラシを置かせていただきました。ご覧ください。

大熊君…誕生日のプレゼントありがとうございます。半世紀を経過しました。

太田君…7RC対抗ゴルフコンペ欠席しましてすみませんでした。

積君…家内の誕生祝いありがとうございます。喜寿だそうです。

渡邊(秀)君…先週の4RC合同夜間例会にて皆様のおかげで修正出席率100%と発表することができました。ありがとうございました。

山口君…5人目の孫が誕生しました。可愛い女の子でした。

2018年8月度

**出席一覧表**

出席委員会

氏名	出席回数		氏名	出席回数		氏名	出席回数		氏名	出席回数		出席計算に用いた 会員延数 188名 例会出席% 82.98 地区報告% 94.15 ※出席回数・当C欄の 枠入数字はホームクラ ブ100%を示す。		
	当C	他C		当C	他C		当C	他C		当C	他C			
東	4	0	高地	2	0	野口	3	0	積	4	1	渡邊(真)	3	1
道前	4	0	楠木	4	0	大石	4	1	白壁	4	0	渡邊(秀)	1	0
原田	2	2	峯村	4	1	大熊	2	2	杉山	4	0	渡邊(洋)	3	1
服部	2	2	峯尾	4	0	奥村	4	0	勝呂	3	1	渡辺(芳)	4	0
細澤	4	4	三好	4	0	大村	4	1	寺田	4	0	山口	3	5
石川	3	0	望月	4	0	太田	4	0	辻	4	0	山本	3	1
石渡	4	0	森藤	0	2	大友	4	0	塚本	2	2	吉野	2	2
實石	4	2	村上	2	2	向坂	4	0	上田	4	0			
加部	3	0	長橋	4	0	榊原	3	1	渡辺(好)	3	1			
木村	3	0	野際	4	0	清	4	0	渡邊(雅)	4	0			

●は出席免除者