

めん えき りよく

免疫力を高める

ビタミンとミネラル

「流行シーズンになるとかぜに何度もかかってしまう」「かぜなんて、ここ20年はひいたことがない」。これらは極端な例ですが、例えばこうしたかぜのひきやすさ、ひきにくさには「免疫」の力が関わっています。

それなら、免疫力を高めれば健やかな毎日が送れるのでは？

今回は、免疫と免疫をサポートするビタミン・ミネラルのお話です。

ビタミンとミネラルとは

五大栄養素、という言葉葉を習ったのを覚えていますか？ 私たちが生命を維持するのに欠かせない5種類の栄養素です。

たんぱく質、炭水化物、脂質、そしてビタミンとミネラルです。最後の二つは身体活動の潤滑油のような働きをする微量の、でも、なくてはならない栄養素です。

実はビタミンは13種類、ミネラルは16種類もあります。今回はそれらのなかで、免疫機能をサポートしてくれるものをご紹介します。

そもそも免疫ってなに？

免疫とは、私たちの身体に備わっている「自身に害を与えるモノ」から身体を守る仕組みのことです。

免疫機能が働くとき、身体のなかに入ってきたウイルスや細菌、「これは身体にとって悪影響を与えるな」と判断したモノに対して、

白血球に属する細胞たち（様々な免疫細胞をまとめて白血球といいます）が働いて、それらを攻撃し排除します。

その攻撃は、体外からの侵入者だけでなく体内で生み出されたモノにも向けられます。

毎日私たちの身体の内側には膨大な数の細胞が生み出されています。そのなかには正しく機能しないエラー細胞も混じっています。こうした通常と異なるエラー細胞は「異物」とみなされ、免疫細胞たちによって排除されているのです。エラー細胞が集まって成長してしまつたものは「がん」になってしまふからです。

また、皮膚や、空気の通り道である鼻や口、のど、気管支などの粘膜も、細菌やウイルスが侵入しないよう免疫機能によって守られています。

けれども、疲労がたまつたり身体が元気でなければ、免疫機能も十分な働きができません。免疫機能が元気に働くには、ビタミンとミネラルのサポートが欠かせないのです。

自己紹介します

それでは、図を見てください。免疫機能をサポートしているビタミンとミネラルに自己紹介してもらいましょう。

免疫力を上げるには

「ビタミンが足りないさうだからサプリメントを買ってこよう……」
よく、栄養素は食事から摂るのが理想的と言われます。それは、食物に含まれる栄養の量に差があったとしても、サプリメントで単一の栄養素を摂るより、相性のよい栄養素が結びついてよりよい効果を発揮することも少なくないからなのです。

それでも、栄養素が不足していると感じた場合は、摂り過ぎに注意しながら、サプリメントで適量補いましょう。

また現在、薬物治療を受けている方がサプリメントを使用する場合は、かかりつけの医師か薬剤師に相談してください。

●●● 主な免疫の働き ●●●

- ・ 皮膚や粘膜を強くし、外からの侵入者を防ぐ
- ・ 体内に侵入してきた細菌やウイルスなどに対して、白血球に属する細胞たちが攻撃し、排除する
- ・ 新陳代謝を活発にして発熱し、細菌やウイルスの活動や増殖を抑える

私はビタミンA

皮膚や粘膜を強くします。活性酸素を抑えて細胞の老化を防ぎます!



私たちはビタミンB群

タンパク質などの栄養素をエネルギーにするのが得意! 身体を元気にします!



私はビタミンC

白血球をサポートします。免疫にも深く関わる腸の働きを改善します!



私はビタミンE

血流をよくして白血球を身体の隅々に届けます。活性酸素を強力に防ぎます!



Zn



僕は亜鉛

新陳代謝に必要な酵素の成分になります。皮膚や粘膜の働きをサポートします!

Fe



僕は鉄

赤血球の成分になり酸素と一緒に身体を巡ります。不足は疲労の元になります!

Cu



僕は銅

たんばく質と一緒に免疫細胞をサポートします。