

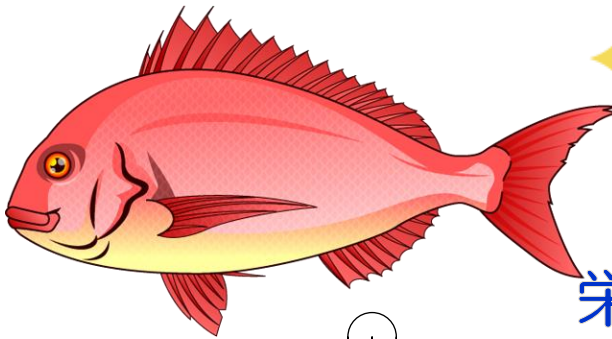
# すこやかカレンダー春号

聖路加国際病院附属クリニック 予防医療センター  
発行日:2020年4月1日 NO. 66

## 旬を味わいましょう

### 鯛 (真鯛)

日本の魚の王様は、タイかマグロと言えるかもしれません。特にタイは、縁起物として「めでたい」の言葉通りお祝い事に重宝される魚です。七福神のえびす様も釣っている魚としても有名ですよ。縄文時代の遺跡からも鯛の骨が出土されており、日本では古来から親しまれてきた魚だったようです。



### 栄養豆知識

#### 「鯛」の漢字の由来

タイは、美しい赤い色、そして魚としても非常に整った形をしているという賛美を込めて魚の横に、すみずみまで行き届いている、バランスが良いという意味の「周（あまねく）」という漢字を合わせて作られています。

タイは天然と養殖によって、栄養素が微妙に変わってきますが、いずれもタンパク質が豊富に含まれ、脂質の少ない魚です。アミノ酸の一種で、滋養強壮に効果的と言われているタウリン、抗酸化作用のあるアスタキサンチンが豊富です。糖質の代謝に不可欠なビタミンB1も豊富に含まれています。

#### 鯛の「赤」い色の秘密

タイの体は、生まれた時は透き通った色をしていますが、成長するにつれて、好物であるエビを食することで、エビの色素である「アスタキサンチン」が体の表面に現れ、赤い色になるそうです。「エビでタイを釣る」という言葉は自然界で実際に起きていたことなんですね。しかし、成長し、海の中で日焼けをさせっかくの赤い色も黒ずんだ色に変わってしまうことがあります。

#### 縁起物「鯛の鯛」

「鯛の鯛」とは、タイの骨の一部で、姿がタイに似た部位（胸ヒレを動かす肩甲骨）の骨のことです。めでたい鯛の中の「さらにめでたい」という意味で、縁起物としてお財布の中に入れておくと金運がアップするといわれています。



# 新型コロナウイルスに打ち勝つ！ 免疫力をつける生活習慣



広がり続ける新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染。  
今の私たちにできることは、感染しないこと、感染を広げないことです。  
そのためにも、ご自身の免疫力強化は必要不可欠になってきます。  
本来、人間には外部からのウィルスや細菌を撃退するだけの免疫機能が備わっており、またそれを整えることもできるのです。  
恐れるだけでなく、今こそご自身の免疫機能を整え、コロナウィルスに打ち勝ちましょう。



## 免疫力をつけるには？

### 腸内環境を整える

腸は「第二の脳」と言われるように生命維持の重要な役割を担っています。  
免疫機能の70%は大腸に集まっています。  
免疫力をつけるには腸内環境を整えることが必要不可欠です。

腸内環境は、短鎖脂肪酸を作り出すことによって整えられます。  
短鎖脂肪酸は、水溶性食物繊維と乳酸菌・オリゴ糖によって作られます。

### バランスよく、美味しく食べる

どんな栄養素を摂るかも大切ですが、美味しく食べることもとても大切です。  
免疫力をつける栄養素の他、バランス良い食事を心がけ、食事を楽しみましょう。

### 身体を温める

体内では常に酵素が働き、生命の維持活動をしています。酵素が活性化する体内温度は37.2℃。この温度を維持するためにも体温は36℃以上に保つことが大切です。体温が36℃以下の人は体を冷やさないように注意しましょう。

### 鼻呼吸をする

鼻腔（鼻の穴）には保温、加湿、空気洗浄機能が備わっています。  
現代人は口呼吸の人が多いといわれておりそれにより多くのウィルスや細菌を体内に取り込んでいる可能性があります。  
無意識に口呼吸になっていませんか？

### 適度な運動

気持ち良いと感じ程度の運動は、免疫抗体IgAの分泌量を増加させます。  
しかし、過度な運動は逆にストレスとなり、免疫機能を低下させます。

### ストレスを溜めない

過剰なストレスは、自律神経を乱れさせます。自律神経が乱れることで免疫機能が低下してしまいます。

## そのために・・・

### 腸内環境を整える栄養素



水溶性食物繊維

乳酸菌とオリゴ糖

### 免疫力を高める栄養素



ビタミンA

ビタミンE

ビタミンD

ビタミンB群

ビタミンC

### 湯船につかる 暖かいものを食べる



### 軽い運動で体スッキリ

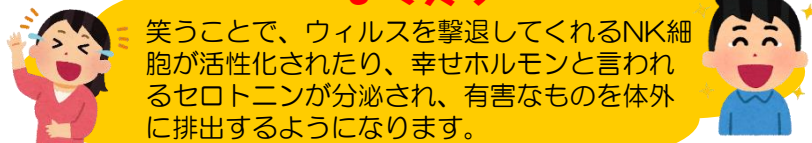


ストレッチ

ヨガ

ラジオ体操

### よく笑う



笑うことで、ウィルスを撃退してくれるNK細胞が活性化されたり、幸せホルモンと言われるセロトニンが分泌され、有害なものを体外に排出するようになります。