

免疫機能の大敵！ ストレスとうまく付き合おう

私たちの身体が正常に機能するのは、自律神経が休みなく働いてコントロールしているからです。ストレスが過度にかかるとこの自律神経のバランスが崩れます。そして免疫機能はこの自律神経と密接に関係しているので、ストレスとうまく付き合うことが免疫機能の維持には不可欠です。

7つの生活習慣でNK活性アップ！

ストレスの影響を特に受けやすいのは、リンパ球の一種であるNK（ナチュラルキラー細胞）です。ストレスによってこの活性が下がりますが、ストレスとうまく付き合うことでよい刺激となり、健康にプラスに働くこともあります。

免疫学の第一人者である順天堂大学の奥村康特任教授は、健康長寿のために、NK細胞の活性を高く維持する生活習慣として、次の7つを挙げています。壁に貼って毎日チェックすることから始めてみましょう。

チェックしてみよう



食事は何でも
ほどよく食べる

* 栄養のことはVol.2「いろいろな食品をとって栄養バランスアップ」およびVol.3「牛乳乳製品を活用して免疫機能を支えよう」もご参照ください。



運動は
ちんたらやる

激しい運動やトレーニングは免疫機能を弱めるというデータがある一方で、適度な運動は有効性が報告されています。



夜遊びはしない



いつも
能天気構える



仲間を
大事にする



異性に心ときめく

1日1回「わはは」と大笑い
するように心がける

裏面もチェック！

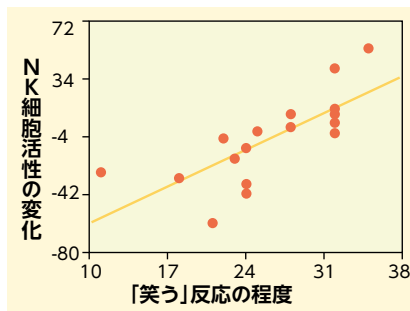
できることから始めてNK活性をキープ！

7つの生活習慣がすべて実践できなくてもいいのです。義務感を感じたらそれがまたストレスになってしまいます。できること、楽なことから実践しましょう。

●ともかく笑ってみよう

NK細胞の活性を上げる最も簡単な方法は、「笑う」ことです。漫才や落語を楽しんで、その前後の血液を採取してNK細胞の活性を調べたある実験では、20代から60代までの18人のうち14人のNK細胞の活性が上昇しました。「笑う」という反応の程度とNK細胞の活性の変化が関連しているという報告もあります(図)。

図 笑い と NK細胞活性の相関



出典: Altern Ther HealthMed 2003; 9: 38-43

●疲れたときは簡単レシピで最低限の栄養を確保

疲れたときはコンビニ素材も活用して、ともかくまずはエネルギー源とたんぱく質源を確保しましょう。ごはんやめんなどの主食に、牛乳乳製品を組み合わせれば、さらには不足しがちなカルシウムもとれます。

冷凍野菜 & 肉や魚の加工品を加えれば、楽ちんのままに栄養バランスアップ！

冷凍焼きおにぎりに牛乳とチーズを加えてレンジでチンするだけ！ ミルクを飲んだ焼きおにぎりリゾット

材料(1人分)

冷凍焼きおにぎり…1個(105g)
牛乳…50ml
とろけるスライスチーズ…1枚

作り方

- 1 深めの耐熱の器に凍った状態の焼きおにぎりを入れ、ラップなしで、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。
- 2 全体に牛乳をかけ、チーズをのせる。
- 3 ふんわりラップをして1分30秒加熱する。
※チーズが溶けていない場合は、さらに10秒ずつ加熱。
- 4 そのまま1分ほどおいてから焼きおにぎりに牛乳を吸わせるようにスプーンでおにぎりをほぐしながら混ぜる。

栄養成分(1人分)

エネルギー 286kcal 食塩相当量 1.7g
たんぱく質 9.1g 脂質 7.0g カルシウム 176mg



栄養成分(1人分)

エネルギー 374kcal 食塩相当量 2.4g
たんぱく質 16.1g 脂質 10.0g カルシウム 159mg

牛乳とめんつゆでこくのある塩分控えめうどんつゆに！ 定番ミルクぶっかけうどん

材料(1人分)

うどんつゆ
牛乳…100ml
めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1
冷凍さめぎうどん…1袋(200g)
卵…1個
細ねぎ又は冷凍刻みねぎ…適量
花かつお…適量
七味唐辛子…適量

作り方

- 1 耐熱皿に凍った状態のうどんをのせ、牛乳、めんつゆをかける。
- 2 ふんわりラップをし、電子レンジ(600W)にうどんの解凍時間+2分30秒かけ、様子をみながら加熱する。
- 3 熱々のうちに卵を落とし、花かつお、ねぎをたっぷりかける。好みで七味唐辛子をふる。

