

2020年10月16日  
一般社団法人Jミルク

## 実は腸がカギ!? 免疫機能の仕組み解説 感染症との関わり紹介 ファクトブック作成

一般社団法人Jミルクは、ファクトブック「免疫機能と感染症—食生活や牛乳乳製品の役割」を作成しました。

新型コロナウイルス感染拡大を受け、「免疫」への関心が急速に高まりました。実際の免疫機能は多様・複雑な仕組みで、大きく分けると「自然免疫」と「獲得免疫」の二つのシステムから成り立っています。感染症に備えるには、この二つのシステムがスムーズに作動する状態をつくっておくことが重要です。この二つに共通して、「低栄養」に気を付けなければならないことが知られています。

免疫細胞の7割は腸にあります。腸内細菌のバランスが悪いと免疫機能はうまく働かず、特に、高齢になればなるほど、腸内を健康に保つことが重要になります。他にも、免疫機能は自律神経と密接に関係しており、ストレスが過度にかかると自律神経のバランスが崩れ、免疫機能にも影響があることなども分かっています。

こうしたことを踏まえ、ファクトブックでは「栄養状態が良いことは免疫機能を維持するための基本」であることや、牛乳乳製品が持つ感染防御機能などについて、分かりやすく説明しています。

j-milk  
一般社団法人 Jミルク

### 《主な内容》

- ・ 自然免疫／獲得免疫／巧妙につくられた免疫機能
- ・ 新型コロナウイルス感染症を重症化させる因子は？
- ・ 免疫細胞の70%は腸にある
- ・ 笑いがNK細胞の活性を高める
- ・ 栄養状態が良いことは免疫機能を維持するための基本
- ・ 体温は高めがよい!? 免疫機能が活発に働くには



- ・牛乳乳製品に含まれる、免疫機能を支える成分
- ・牛乳乳製品由来の、感染防御機能を高める成分
- ・牛乳乳製品に含まれる、あるいは由来の、腸内環境を整える成分
- ・リモートワーク中こそ朝食を

ファクトブックは、Jミルクホームページ

<https://www.j-milk.jp/report/study/h4ogb40000004qo0.html>

からダウンロードできます。

以 上

**【本件に関するお問い合わせ先】**

一般社団法人Jミルク

学術調査グループ 池上

東京都千代田区神田駿河台 2-1-20 お茶の水ユニオンビル 5 階

電話：03-5577-7494