愛鉄連健康保険組合

朝礼用原稿

２月号

愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

◇◆体温を上げて、免疫力を上げよう◆◇

皆さんの平熱はどのくらいですか？健康的な人の平熱は、36.5～37.1℃と言われています。平熱が低いと免疫力が下がり、かぜなどの病気にかかりやすくなります。

今回は、体温や免疫力を上げるために必要な栄養などのポイントについてお話します。

◆免疫機能について◆

免疫機能とは、体内で発生したがん細胞や外部から侵入した細菌・ウイルスなどを常に監視して撃退する自己防衛機能のことを言います。

白血球は免疫機能に関わっており、免疫細胞がウイルスや細菌だけでなく、がん細胞も攻撃して死滅させてくれています。この白血球は体温 36～37℃付近で活動が活発になると言われており、体温を 1℃でもこの値に近づけることで、免疫力が上昇することにつながります。

◆体温が下がる原因は、筋肉量の低下◆

低体温の原因の 9 割は、筋肉量の低下であると考えられます。日本人の平均体温は、50 年前と比べると 0.7℃近く下がっており、その理由の 1 つとして、運動不足が挙げられます。

筋肉量は 20 代をピークに減少の一途をたどり、40 代頃から減り幅が大きくなります。加齢と運動不足により筋肉量が減少することで、体温や基礎代謝が低下し、エネルギーが消費されにくく、内臓脂肪が増加してしまいます。筋肉量を増やすことは、生活習慣病の予防にとっても大切です。

◆体温を上げることによる効果◆

・基礎代謝が上がることで、太りにくい体になる。
・ストレスに強く、病気になりにくくなる。
・腸の動きが活発になり、便秘や大腸がんの予防になる。
・脳の血行がよくなり、記憶力低下や認知症の予防になる。

◆体温（免疫力）を上げる栄養素と食材◆

まずは、バランスのとれた食事をとることが大切です。1 食で、主食（ご飯、パン、麺類など）・主菜（肉、魚、卵など）・副菜（野菜、海藻、きのこ類など）が揃っているかを確認しましょう。その中で、下記の食材を組み合わせると効果的です。

〇良質なたんぱく質

筋肉をつくる主要成分であり、たんぱく質を構成するアミノ酸は体温調整に関わるため、積極的な摂取が望ましいです。

食材：豚肉、納豆、卵など

〇ビタミンＥ

血行を良くし、肩こりや冷え性の改善にも役立ちます。

食材：植物油、アーモンド、落花生、モロヘイヤ、かぼちゃなど
〇ビタミンＢ１・Ｂ２
体内の栄養素をエネルギーに変える働きがある為、体温保持に役立ちます。
食材：豚肉、大豆、チーズ、牛乳、玄米、ブロッコリー、ほうれん草など
〇ビタミンＣ
白血球の働きを補助し、免疫力を高めてかぜ予防に働きます。
食材：みかん、いちご、ブロッコリー、ほうれん草など
　免疫機能を高めるには、食事だけでなくこまめな手洗いや適度な運動、十分な睡眠をとることも大切です。日頃から規則正しい生活を心がけ、病気に負けない体を作りましょう。