

One's Smile

別冊ワンズスマイル
私たちの思い

Our Will

免疫力は、味方。

そのときの
闘うカラダ
づくり。



いつもとは異なる生活から、日常を取り戻しつつありますが、政府からの新型コロナウイルス感染拡大防止の注意喚起はまだまだ続いています。気温が低下し空気が乾燥する秋冬には、再び大きな流行が訪れる可能性も懸念され、なかなか気の休まることはありません。そこで、いざその時がやってくる前に、今、自分にできることを見極めて対策していきませんか？カギを握るのは、免疫力の高いカラダづくりです。免疫システムを深く理解して、一時的ではなく長期的な目線で、ライフスタイルを見直しましょう。

HEALTHY-One
2020 Summer Special Edition

闘いのカギは免疫システム

日頃から気をつけているのに風邪をひきやすい人と

取り立てて予防をしていないのにめったにひかない人がいるのはなぜ？

これは、ウイルスや細菌などの異物(抗原)からカラダを守る「免疫システム」の働きがポイントです。カラダの中の見えないところで、どのように働き、敵と闘っているのかを知りましょう。

Double attack!



2段階の攻撃で ウイルスから守る!

実は免疫には2段階のシステムが働いています。

第1に働く「自然免疫」は、いわば闘いの最前線。どんな敵(抗原)にもすぐに攻撃を仕掛けられます。

第2の防衛ラインとなる「獲得免疫」は、動き出すまでに時間がかかりますが、攻撃力が高いのが特徴です。

この2つの免疫は、互いに連携し合ってあらゆる敵と闘っています。



1

スピード重視でどんな敵にも
攻撃を仕掛けられる

【自然免疫】

好中球、マクロファージ、NK細胞など

常に体内をパトロールしていて、敵と判断すると、すべてに対し攻撃を仕掛けます。

退治できなかったときは、その敵の情報を獲得免疫へと送ります。



攻撃



攻撃

2

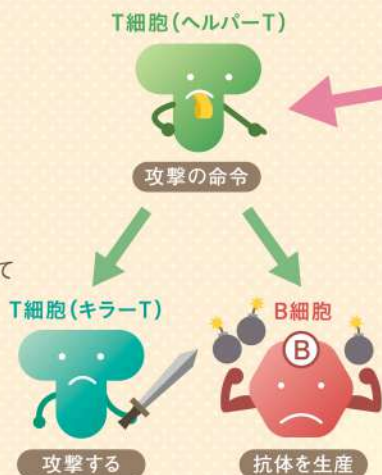
動き出しは遅いが
高い攻撃力を持つ

【獲得免疫】

T細胞、B細胞など

自然免疫からの情報をもとに敵への攻撃を始めますが、初めて侵入したものを敵と認識するまでに時間がかかります。

発熱などの症状が出ているときは、キラーT細胞の攻撃が始まっているサインです。



自然免疫の段階で抗原を封じ込めることができれば、重篤な症状に至らずに済ませられるため、パトロール役のマクロファージや、攻撃の要となるNK細胞を活性化することが大切です。自然免疫が太刀打ちできなかった場合は、獲得免疫の出番です。獲得免疫のB細胞は、一度闘った抗原に対して「抗体」をつくり、次に同じ抗原が侵入したときに的確に攻撃を仕掛けることができます。ワクチンはこの働きを利用したもの。事前に体内で抗体をつくることでいざ感染した時に発症を抑えたり、軽症で済むようにしてくれたりします。





もつと 高める Natural immunity

勝つには自然免疫の力をUP

攻撃までに時間がかかる獲得免疫に比べ、自然免疫は未知のウイルス(抗原)であっても侵入を感知すればすぐに闘うことができるのが特長。さらに、自然免疫の段階でウイルスを退治できれば、症状の重篤化も防げます。

ウイルスに勝つために重要なのは、この自然免疫の働きを普段から高めておくこと。しかし、自然免疫の働きは、栄養不足、睡眠不足、ストレス、加齢などで低下してしまいます。日頃の心がけで、どんな敵(抗原)にも負けないカラダづくりを目指しましょう。



自然免疫の力が上がる食生活のポイント!

▶ ビタミン&ミネラルを毎日摂って

微量栄養素であるビタミンやミネラルを毎日適切に摂り入れましょう。マクロファージやNK細胞の活性に関わるのは、ビタミンA、C、E、D、亜鉛など。緑黄色野菜、きのこ、ナッツ、魚、貝類などに含まれます。



▶ タンパク質不足に気をつけよう

タンパク質は、免疫細胞を構成する重要な栄養素です。ラーメン、パスタなど炭水化物中心の食事はタンパク質が不足しがち。肉、魚、卵、大豆製品などの良質なタンパク質を、毎食ごとに取り入れて。



▶ 腸にいい食品を選んで!

免疫細胞の6~7割が集まる腸内。善玉菌と悪玉菌のバランスを整えることで、自然免疫が活性化します。一般的に味噌やぬか漬に含まれる植物性乳酸菌の方が胃酸に強いといわれています。



▶ 腹八分目を心がけて

いつも満腹になるまで食べる人は、免疫細胞の働きが低下しやすくなります。食事は八分目を心がけること、また、きちんと空腹を感じるまでお腹が空いてから次の食事をすることが大切です。



生活習慣を見直して、自然免疫を元気に!



良質な睡眠をとりましょう

深い眠り(ノンレム睡眠)の時に免疫力が高まるため、深く眠ることが大切です。良質な眠りに関わるセロトニンを分泌させるために、朝日を浴びたり、軽い運動をしたりするのがいいでしょう。



運動は無理せず適度に

実は、短距離走やウエイトトレーニングなどのハードな運動の後はNK細胞の数が急激に減り、免疫力が低下します。無理せず楽しいと思えるくらいの運動を30分ほど、週3、4回程度にしましょう。



ストレスを溜めずにたくさん笑おう

ストレスがかかるとNK細胞の活性が落ちてしまいます。一方、笑うことはNK細胞を活性化させます。笑いに触れる、会話を楽しむなど、毎日明るい気分で過ごしましょう。



体温は高めが理想的

体温が1℃下がると免疫力は30%低下するといわれています。平熱は36.5~37.0℃に保つのが理想。カラダを温める、血流を良くするなど、意識的に体温を上げましょう。

ヘルシーワン栄養士より 私たちの思い

今年の春は、緊急事態宣言の発令にともない
長い時間、ご自宅で過ごされた方が多かったかと思えます。
今までの普通が普通ではなくなってしまったことで
不安やストレスを感じられたのではないのでしょうか？

ヘルシーワンでも、店舗が休業となり、
お客さまには大変ご不便をお掛けいたしました。

皆さまのストレスを少しでも軽減できたらという想いで
発足した『もしもしヘルシーワン』へも
毎日多くのお電話をいただき、本当にありがとうございました。

ご体調の相談はもちろんのこと、ご自宅での過ごし方など
色々なお話をさせていただきました。
あらためて、たくさんのお客さまに支えられて
ヘルシーワンがあることを実感できた期間でもありました。

至らない点多々ありましたが、
どのような時でも、できる限りの形で
皆さまのサポートをさせていただきたいと思っています。
今後は通常のお問い合わせ窓口へ、
いつでもお気軽にご相談ください。



OUR POLICY



NUTRITIONIST

EASY

NATURAL

PERSONAL

EFFECT

Information

お電話でのお問い合わせ

フリーダイヤル 0120-777-698

〈平日10:00~18:30〉

メールでのお問い合わせ



公式LINE



店舗専用アカウントは
各店へお問い合わせください

HEALTHY-One
日本で初めてのビタミンショップ

公式ホームページ
<https://www.healthy-one.net>



One's Smile

別冊ワンズ・スマイル

私たちの思い

Our Will

免疫力は、武器。



今
すべきこと、
できること。

新型コロナウイルスの感染が世界各地に広がり、未曾有の事態に緊張と不安が募る日々が続いています。

未だわからないことが多い新型のウイルスとあって、どのような行動をとるべきか迷ってしまう方も多いと思います。

加えて、マスクや消毒用アルコールはなかなか手に入らず、現時点で有効なワクチンや治療薬が見つからないとなると、不安に感じるのも当然です。

今大切なのは、ひとりひとりができるウイルス対策を行うこと。

「免疫力」をアップさせて、ウイルスに負けないカラダを作りましょう。

今回は、その「免疫力」について考えます。

HEALTHY-*One*
2020 Spring Special Edition





ウイルスは意外と身近な存在

Virus? 見えない敵に向き合おう そもそもウイルスってどんなもの?

ウイルスは、細胞に侵入して増殖する感染性の微生物です。ヒトの体内には接触感染、飛沫感染、空気感染などによって侵入し、感染症を引き起こします。

身近なものでは風邪もウイルスが原因によって起こる感染症の一つ。ライノウイルスというウイルスが上気道に感染することで起こります。そのほかにもインフルエンザウイルスやノロウイルスなどがあり、誰でも感染、発症する可能性のある身近な存在なのです。新型コロナウイルス感染症は、ウイルス性の風邪の一種で、飛沫感染と接触感染によりうつるといわれています。

ウイルスの特徴

▶花粉よりもはるかに小さい

マスクの網目を通してしまうほどなので、マスクだけでウイルス自体をブロックすることはできません。

▶細胞を支配して増殖する

本来ヒトが正常な細胞を増やすためのシステムをウイルスが利用して増殖します。「免疫」がきちんと働いていれば、防ぐことができます。

▶ウイルス自身が進化する

今回のように新型が発生することもあり、完全に予防することは困難。どんなウイルスにも対抗できるようなカラダづくりが重要です。

Block! ウイルス感染を防ぐために 今すぐできる基本の対策

こまめな 手洗い



ハッピーバースデー
トゥーユーの歌を
2回歌うと約30秒

指先や指の間、手首も忘れずに、
30秒ほどかけてしっかりと。
できればアルコール消毒も!

こまめな うがい



先に口をゆすぐ
のがポイント!

まずは口の中をゆすいでから、
ガラガラうがいをしましょう。
10~15秒を3回ほど行います。

適度な 湿度を保つ



湿度は50~60%
に保つのが理想

鼻や喉の粘膜が乾燥すると、
ウイルスへの防御力が低下して
しまいます。

十分な 睡眠をとる



7時間以上の
睡眠を目標に!

睡眠時間が7時間未満の人は、
8時間以上の人と比べて、約3倍
風邪をひきやすいといわれます。



免疫力を強化してウイルスに勝つ

Immune system



ウイルスを攻撃して カラダを守る、免疫システム

私たちのカラダにはもともと、侵入してきたウイルスを攻撃して守る「免疫」というシステムが備わっています。白血球に含まれるさまざまな免疫細胞がウイルスなどの異物と戦ってカラダを守ってくれるのです。この免疫システムがしっかりと正常に働いていれば、ウイルスに対抗でき、元気でいられます。しかし、睡眠不足や栄養不足、ストレスなどが原因で免疫力が低下すると、ウイルスへの抵抗力が弱くなり、体調も崩しやすくなってしまいます。

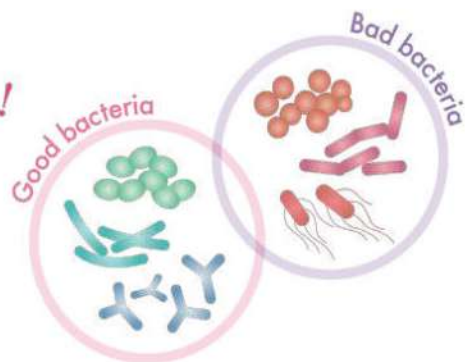


Intestinal bacteria



腸内環境の改善は 免疫力アップにつながる!

腸には「腸管免疫」という免疫システムが備わっています。ヒトのカラダにある免疫細胞の約6~7割が腸に集まっていて、体内で最大の免疫器官といわれています。また、善玉菌・悪玉菌といった腸内細菌が、腸管における免疫系の機能維持に役立つことが最近の研究でわかってきました。ストレスや食生活の乱れによって崩れやすい腸内細菌のバランスを良好に保つことが免疫力アップにつながります。





Nutrition 高める

栄養素が免疫力を高めるカギ!



栄養士が教える!
免疫力アップに役立つ栄養素



3つまとめて「ビタミンEース」と呼ばれるビタミンA・C・E。
酸化を防いで免疫力アップに役立つ抗酸化ビタミンです。



ビタミンA

レバーや魚の肝などに豊富に含まれていて、緑黄色野菜からも摂取できます。粘膜のうるおいを保って保護する働きがあり、鼻や喉からのウイルス侵入防止に役立ちます。



ビタミンC

ビタミンCと風邪の関係は、2度のノーベル賞受賞者のライナス・ポーリング博士によって研究が進みました。ウイルスを不活性化したりマクロファージの機能を高め、免疫機能を増強するといわれます。



ビタミンE

ストレスなどで発生する活性酸素は免疫細胞の機能を低下させます。ビタミンEは強力な抗酸化作用で、免疫機能を低下させる活性酸素から細胞を守ります。



ビタミンD

免疫機能の調整に関与することがわかってきました。ウイルス感染が流行しやすい冬は日照時間が短く、日光を浴びることで生成されるビタミンDは不足しがち。積極的に摂取しましょう。



亜鉛

牡蠣や赤身肉に豊富な亜鉛は、細胞新生に関わる重要なミネラル。細胞の新陳代謝を促進することで免疫細胞を活性化するのに役立ちます。



乳酸菌

腸内で善玉菌として働き、腸内環境を整えることで免疫力を高めます。善玉菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖を摂り、善玉菌の活動を活発にすることも大切です。

Natural materials



天然素材も味方につけて
さらに免疫力をUP!

エキナセア

北米の先住民が健康維持のために利用してきたハーブ。マクロファージを増やして免疫機能を活性化させるといわれています。



プロポリス

ミツバチが樹液などを集めてつくる物質。ギリシャ語で「敵の侵入を防ぐ」という意味を持ち、天然の抗菌物質とも呼ばれます。



ヘルシーワン栄養士より 私たちの思い

私たちのカラダは私たちが食べたものでできています。

生命維持のために備わっている代謝や解毒、そして免疫。

これらをきちんと機能させて健康を維持するためには
バランスのよい食生活でしっかりと栄養を摂ることが大切です。

特にビタミンやミネラルは、栄養素としての必要量は微量ですが、
カラダの機能を高めるために重要な役割を果たし、
免疫力アップにも役立つといわれています。

ヒトが生きていくうえで欠かせない物質であるにもかかわらず、
体内で合成されないか、作られても必要量に満たないため、
外から摂り入れなければなりません。

毎日の食事を基本に、不足しがちな栄養素はサプリメントで補う工夫も必要です。

「こんな時、どんな栄養素を摂ったらいいの？」
「私の食事に足りない栄養素は？」…など、
気になることがあれば
どんな些細なことでもお気軽にご相談ください。

私たちは栄養の専門家です。
栄養素を通して皆さまの
健康のお手伝いをさせていただくこと。
それが私たちの使命であり、喜びです。
どうぞ皆さまの健康づくりにお役立てください。



OUR POLICY



NUTRITIONIST

EASY

NATURAL

PERSONAL

EFFECT

HEALTHY-One
日本で初めてのビタミンショップ

ホームページ <https://www.healthy-one.net>
フリーダイヤル 0120-777-698(平日10:00~18:30)

ホームページはこちらから

