

食う寝るあそぶ



2025年12月

適度な運動が免疫力を高める

寒くなってくると、風邪やインフルエンザ、コロナなどの感染予防のために外出を控えるため、体を動かす機会が減りますね。しかし、適度な運動をしている人は、運動不足の人よりも、感染リスクが低いことがわかってきています。適度な運動がなぜ免疫力を高めるのか、その理由はいくつかありますが、一つには、歩くことで腸内環境が整うからです。腸には免疫細胞が集まってきているので、その腸内の住み心地がよくなれば、免疫細胞も活性化します。また、私たちの身体には、免疫細胞の他にも、体内に侵入してくる敵を撃退する仕組みが備わっています。その一つが「免疫グロブリンA」という抗体です。これは、病原体にとつての侵入口にあたる口や鼻、気道や腸といった全身の粘膜に存在しています。粘膜の表面で様々な病原体を待ち構え、その病原体の持っている毒素を無効化して感染を防いでくれるのです。この抗体が多いほど体は外敵から守られるのですが、継続して運動を行うことで、分泌速度が上がることで、かわかっています。つまり、運動を習慣にすることで、粘膜の表面の「免疫グロブリンA」が増えて、免疫力がアップするのです。しかし、適度な運動というところがポイントで、過度な運動は逆効果で感染リスクが高くなることもわかっていますので、注意が必要です。感染リスクの少ない場所で適度な運動をして、感染予防を！



食材の豆知識

【オリーブ油】

【効能】

咳、口の渇き、のどの炎症、痛み、乾燥肌、便秘

【漢方】

肺をうるおし、せきやのどの炎症や口の渇きを鎮める。便秘や乾燥肌にも有効。保温性が高く、体の内側から温める。

【栄養】

強い抗酸化作用を持つため、これでうがいをするると細菌の繁殖を抑えられる。また、多くのオレイン酸の働きで、動脈硬化の予防も期待できる。

【お弁当給食についての報告】

先月、厨房の床の修繕工事に伴いお弁当を提供しました。おかげさまで、利用者の皆様のご協力もいただき、スムーズに提供することができました。

しかし、課題も見つかりました。献立は毎回違ってもお弁当箱が同じ色の同じ形をしていたため、食事の変化を感じにくく、食事に対する楽しみが減ってしまった方もいらっしゃいました。対策とすれば、毎回違うランチマットや箸袋などを使用することも今後の対策とします。

また、日頃食べ付けないものは便秘にもなりやすく、情緒に影響された方もいらっしゃいましたので、主食をお粥にしたり、献立に汁物を入れることなどを今後の課題とし、対策していきます。

【主要参考文献】（順不同）

『薬膳と漢方の食材小辞典』東邦大学医学部東洋医学研究室監修
『病気の9割は歩くだけで治る』長尾和宏著（株）山と溪谷社

日本文芸社

お問い合わせ ひかりの里
管理栄養士 弘岡文子
TEL (0827) 44-2255

