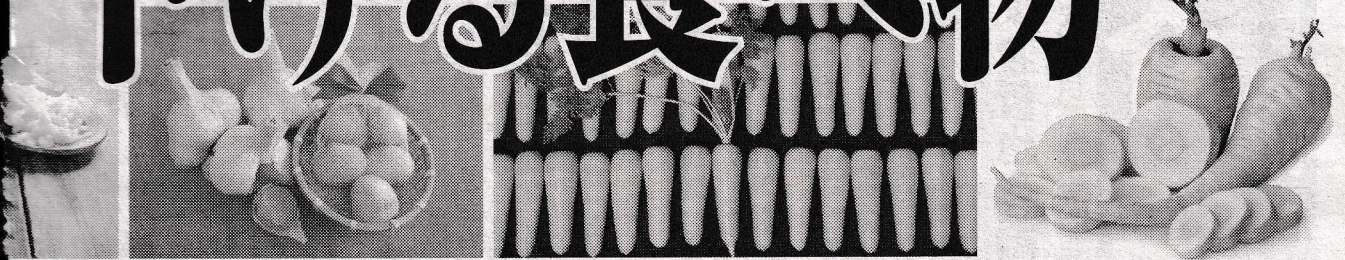


負けない

# を上げる食べ物 下げる食べ物



新型コロナウイルス「第2波」のまっただ中にいても、食生活を改善すれば怖くない。専門家によると、比較的短期間で免疫力を上げられ、中高年の人でも重症化を防ぎ、感染症に打ち勝てるようになるという。免疫力を上げる食べ物や下げる食べ物、そして、どう食べるかについて紹介する。

私たちの体に備わった免疫はウイルスや細菌などの外敵を排除し、がん細胞の増殖を防ぐ。だが、老化や持病によって免疫力は低下していく。新型コロナウイルス感染症でも、重症化し、死に至る人の多くは高齢者や糖尿病、高血圧など基礎疾患がある人たちだ。その反面、感染しても無症状か軽症で済む人が非常に多い。

新型コロナウイルスの特徴について、免疫学者の藤田紘一郎医師（東京医科歯科大学名誉教授）が解説する。

「風邪やインフルエンザと同様に、ヒトの免疫力で十分に対応できる病原体だということが言えます。このウイルスは、高

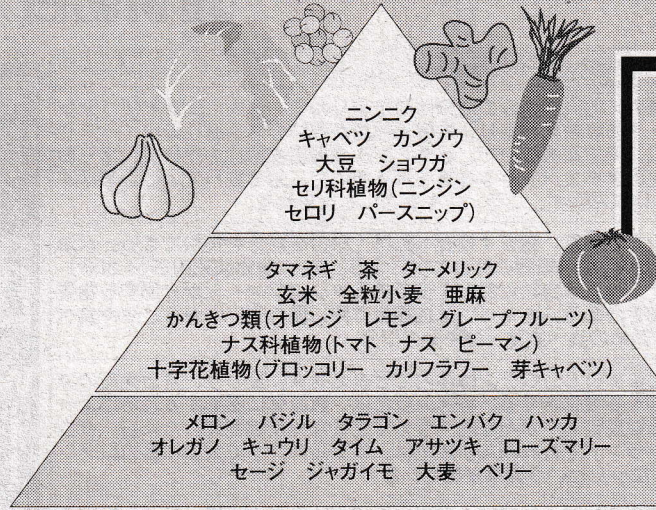
藤田医師によれば、獲得免疫の武器である「抗体」が作られるまでには、ウイルスが体内に侵入してから3〜7日ほどかかる。それまでの間は、自然免疫だけで病原体と闘うしかない。自然免疫の力が強ければ、無症状あるいは軽症のうちに敵を退治することができる。

だからこそ、藤田医師は自然免疫を強化することが何より大切だという。「免疫力の70%は腸と腸内細菌が担っています。まずは食生活を変え、腸内細菌の集合体である『腸内フローラ』を整えることから始めてください」

腸内細菌には、乳酸菌やビフィズス菌など善玉菌、病気の原因になる有害物質を作り出す悪玉菌のほか、最も多数派を占めてどちらか優勢なほうに加勢する日和見菌がいる。善玉菌はどんなに増えても20%までが限界。

年齢であっても免疫力の強い人には手出しができません。免疫力が低下する要因である偏った食生活や、不規則な生活習慣は変えられます。免疫力が上がれば、糖尿病などの生活習慣病の改善にもつながります。免疫には、生まれつき持っている「自然免疫」と、病原体などに感染することによって後天的に得られる「獲得免疫」がある。自然免疫の仕組みは、「好中球」と「マクロファージ」が体内に入ったウイルスや細菌など異物を食べて分解し、「ナチュラルキラー（NK）細胞」がウイルスに感染した細胞やがん細胞を見つけてやっつける。

# 「免疫力」



米国立がん研究所の調査(藤田紘一郎医師提供)



## 高齢者こそ肉食 ラーメン、加工食品は要注意



藤田紘一郎医師

従って、腸内フローラの最も良いバランスは「善玉菌20%、悪玉菌10%、日和見菌70%」だ。

日和見菌には、脂肪や糖分を好む「フィルミクテス門」というグループと、高食物繊維で低脂肪の食べ物を好む「バクテロイデス門」というグループがある。前者は通称デブ菌で、悪玉菌に味方しやすい。後者はヤセ菌と呼ばれ、善玉菌に味方しやすい性質がある。免疫を高めるポイントとは、すなわち、ヤセ菌を増やして善玉菌の味方をさせることにある。

ヤセ菌が好きな食べ物は、①野菜類、豆類、全粒穀類(玄米や五穀米)など植物性食品②みそや

納豆など発酵食品③食物繊維やオリゴ糖——だ。

今回、藤田医師に免疫力を上げる食べ物と、下げる食べ物を挙げてもらい、16〜17歳の表にまとめた。藤田医師の近著「免疫力 正しく知って、正しく整える」(ワニブックスPLUS新書)などのデータも取り込んでいる。

また、上の図の「デザイナーズフード・ピラミッド」は米国立がん研究所が、がん予防効果があるとして推奨した食材をピラミッド形にランキングしたものだ。がん予防に役立つ食材は免疫力を高めるので、抗ウイルス効果も期待できる。

藤田医師が説明する。「重要な働きをするのが、植物に含まれる天然の機能性成分である『フィトケミカル』です。1万種類以上あり、活性酸素を除去して老化予防、代謝の促進、免疫力の向上、

がんの予防などさまざまな効果があります。ニンジンやトウガラシなどに多いβカロテン、大豆製品に豊富なイソフラボン、トマトなどに含まれるリコピンなどが代表的なフィトケミカルです」

免疫を高める食べ物のナンバー1はニンニク、ナンバー2はキャベツだ。ただし、ニンニクに多く含まれるフィトケミカルのアリシンは殺菌作用が強い分、食べすぎると胃の粘膜を荒らす。藤田医師が勧めるのは「酢キャベツ」だ。レシビは簡単。キャベツ4分の1を千切りにし、天然塩小さじ2分の1を振り、酢100ccに漬け込む。食べる量は1日100gで、毎日1食を朝昼晚いずれかの食前に取る。「酢には短鎖脂肪酸というものが含まれていて、これが万能薬なのです。2週間食べ続けると腸内環境が改善し、ダイエツ

## ■免疫力を上げる食べ物

食品名	免疫力を上げる理由や注意点など
ニンニク	免疫カアップのナンバーワン。ニンニク独特のにおいや辛みの成分は硫化アリルで、体内に入るとアリシンという成分に変わる。アリシンには高いがん予防の効果があり、抗酸化作用が強いので病原性のウイルスや細菌を退治してくれる。鉄やビタミンB <sub>1</sub> の吸収率を高めるので、ビタミンB <sub>1</sub> が豊富な豚肉を焼いて、すりおろしたニンニクを添えると良い。ただし、生のまま食べすぎると胃を荒らすので、生で食べてよい上限は4グラムまで、一かけ程度にする。硫化アリルはタマネギ、ニラ、ネギなどにも含まれる。
キャベツ	キャベツには免疫力増強作用の高いビタミンCが豊富。葉を4枚食べれば1日の必要分を摂取できる。水溶性と不溶性の食物繊維をバランスよく含んでいて、腸内細菌の良いエサになる。また、腫瘍壊死因子(TNF)を産生する作用が強いことがわかっていて、TNFは自然免疫の主役であるマクロファージが分泌する物質で、がん細胞を殺し、ウイルスを排除する働きがある。キャベツは抗酸化作用に優れていながら、少々食べすぎてもニンニクのような副作用はない。お勧めの食べ方は「酢キャベツ」。
ニンジン、シソ、カボチャなど	ニンジンやトウガラシ、シソ、カボチャなどに多いβカロテンは体内でビタミンAに変わり、自然免疫のマクロファージやNK細胞、獲得免疫のT細胞を活性化させる。獲得免疫とは、病原体に感染することによって後天的に得られる免疫機能のこと。これらは感染症やがんを防ぐうえで主要な免疫細胞だ。ただし、βカロテンは食べ物から取ることが重要。フィンランドで行われた研究では、サプリメントで大量にβカロテンを取ったグループは、肺がんの発生率が高くなったという結果が出ている。
納豆	納豆を作っている納豆菌は枯草菌という土壌菌の仲間。枯草菌は胃酸に強く、生きたまま腸に届く。納豆菌には乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を増殖させる効果があることがわかっていて、また、NK細胞を活性化させると見られており、感染症やがん予防に重要。腸内細菌の良いエサとなる水溶性の食物繊維も豊富で、オクラやヤマイモなどネバネバ・トロトロ食品と組み合わせると効果的。ただし、納豆は発酵力が強く、食べすぎるとSIBO(本文参照)を起こす。納豆の適量は毎日1パック。
ゴボウ	不溶性の食物繊維は水を含むと十数倍に膨らみ、腸の中の不要物を絡め取る。腸管を刺激して蠕動(ぜんどう)運動を活発にするので腸の掃除に良い。野菜類や果物類に豊富に含まれるが、特にゴボウがお勧め。ゴボウの不溶性の食物繊維はリグニンで、有害な物質を吸着して体外に出す働きがある。また、水溶性の食物繊維のイヌリンを含み、ビフィズス菌のエサになって大腸の環境を整える。ただし、一度に大量に食べすぎるとSIBOを起こす原因になる。排便の状態を見ながら、ほどよく食べるようにする。
バナナ	バナナを食べると殺菌作用のある顆粒球や、マクロファージ、リンパ球の数が増えることが報告されている。黄色いバナナより皮に黒い斑点があるバナナのほうが免疫力を強化する効果が高いことがわかっていて、買って来てすぐ食べるよりも、数日置いてから食べると良い。腸内のビフィズス菌の好物であるオリゴ糖も豊富。オリゴ糖はバナナのほかに大豆、キャベツ、ゴボウ、タマネギなどに多く含まれる。間食には、食品添加物が多く含まれるスナック菓子よりもバナナを食べるようにする。
パプリカ、ピーマン、パセリなど	ビタミンCは免疫細胞のマクロファージやNK細胞を活性化するので、感染症を防ぐために積極的に取っておきたい栄養素。しかし、長い時間加熱するとそのぶん壊れてしまうので、サラダなど生野菜から摂取したい。ビタミンCはほとんどの野菜に含まれるが、特に多いのはパプリカ、ピーマン、パセリ、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、トマトなど。摂取しても2~3時間で体外に排出されてしまうので、免疫力の強化のためにはこまめに取るようにする。
キノコ類	キノコにはビタミンB群のナイアシンが豊富。抗炎症作用があるので、キノコ類を毎日取ると慢性炎症をやわらげ、体内環境を良くすることが期待できる。シイタケやヒラタケ、エノキタケ、シメジ、エリンギ、ナメコなどに多く含まれる。キノコにはビタミンDが含まれるが、感染症予防作用も注目されている。東京慈恵会医科大学の浦島充佳教授の研究では、ビタミンDの投与によってインフルエンザの発症を大きく予防できることが確認された。ビタミンDはキクラゲとシイタケが豊富に含む。
ブロッコリー	ブロッコリーやキャベツ、ダイコン、ハクサイ、コマツナなどアブラナ科の野菜は「イソチオシアネート」というフィトケミカルが豊富。イソチオシアネートは強い抗酸化作用と抗炎症作用がある。特にブロッコリーは200以上のフィトケミカルが含まれるとされる。「クロロフィル」というフィトケミカルは血流を促進し、動脈硬化を防ぐ効果がある。ビタミンB群の葉酸も豊富で、葉酸はビタミンB <sub>12</sub> とともに赤血球を作る働きがある。また、ブロッコリーは植物性タンパク質も多く含む。
魚類	魚の油には、オメガ3脂肪酸が多く含まれる。しっかりと取ってれば、感染症などにかかったときに、症状が悪化しにくくなる。がんやうつ病などの予防効果もある。抗炎症作用などがあるドコサヘキサエン酸(DHA)はマグロ、サバ、ハマチ、ブリ、サンマ、キンキ、サケ、ウナギなどが豊富に含む。抗血栓作用などがあるエイコサペンタエン酸(EPA)はサバ、キンキ、マグロ、イワシ、ハマチ、ブリ、ニシン、カレイなどが豊富。オメガ3脂肪酸は酸化しやすいため、新鮮な刺身で食べるのがお勧め。
肉類	たんぱく質は筋肉や皮膚、血液、毛髪などをつくる成分で免疫力の源。免疫細胞や抗体を作るのもたんぱく質だ。肉を食べると、体内で合成できない必須アミノ酸をバランスよく摂取できる。ところが、たんぱく質の摂取量が不足して「たんぱく質エネルギー栄養障害」になっている人が増えている。「新型栄養失調」とも呼ばれ、70歳以上の5人に1人がこの状態にある。週2回はメイン料理にステーキなど肉料理を。その際はたっぷりのサラダを先に食べる。動物性たんぱく質では、卵も重要。
大豆類	植物性たんぱく質を豊富に含むのが、大豆や、豆腐、納豆、味噌、豆乳など大豆製品だ。細胞を作る大豆レシチン、善玉菌のエサになるオリゴ糖、腸の環境を整える食物繊維、免疫機能を正常に働かせるビタミン類を含む。「大豆イソフラボン」というフィトケミカルは女性ホルモンに似た働きをし、若々しさを保つことに役立つ。また、乳がんを予防する効果が期待される。男性の体内では男性ホルモンの働きを阻害し、前立腺がんのリスクが減少することが報告されている。

## ■免疫力を下げる食べ物

食品名	免疫力を下げる理由や注意点など
丼ものやラーメン	腸内の日和見菌には「フィルミクテス門」という「デブ菌」がいる。デブ菌は高糖質・高脂肪・低食物繊維の食べ物（肉や白米、パンなどをたくさん食べながら野菜が少ない食事）を好む。例えば、丼ものやラーメンを頻りに食べている人は、デブ菌が優勢の腸になる。脂肪や糖分をため込む性質を持っていて、太りやすくなる。肥満が急増したのはこの50年ほどのことで、肥満は免疫にとって異常事態。肥満の体内では免疫が暴走しやすくなり、ウイルスなど病原体への対応が遅れたりする。
加工食品	加工食品は保存料など化学合成された食品添加物を多く含む。免疫は食品添加物を異物と見なすため、加工食品ばかり取り続けていると、じわじわと体内で炎症を起こしていく。また、糖尿病や高血圧症、動脈硬化、肥満などの生活習慣病も慢性炎症を悪化させる。新型コロナウイルスに感染して重症化した人は、免疫力の問題のほかにも慢性炎症の有無が考えられる。慢性炎症がなければ、内臓はよい状態に保たれる。加工食品やコンビニ弁当をできるだけ避け、化学物質を体内に入り込ませない食生活を。
サラダ油、マーガリン、ショートニング	免疫力を下げる油は、サラダ油や紅花油、ひまわり油などの植物油。これらの油が良くないのは、炎症を促す作用を持つ「オメガ6脂肪酸」のリノール酸を主成分とするから。たくさん取りすぎると免疫が働いたときに炎症反応が強く表れる。マーガリンやショートニングには「トランス脂肪酸」という炎症を促進させる成分が大量に含まれる。ショートニングは市販のパンやクッキーなどに広く使われている。お勧めは、抗酸化作用に優れたビタミンEが豊富なエクストラヴァージンのオリーブオイル。
小麦粉食品	小麦粉の「グルテン」というたんぱく質が腸を傷つける。グルテンに含まれるグリアジンは、小腸内でゾノリンという物質を放出する働きがある。ゾノリンの濃度が高くなると、腸に小さな穴が開きやすくなる。その穴から、腸内細菌や未消化の栄養成分が体内にもれる「腸もれ」が起きる。腸内細菌などが体内に入り込んでしまうと「異物」と判断され、攻撃の対象になる。慢性炎症が続くことになり免疫力が低下する。パンやパスタ、ラーメンなど小麦粉食品は週2回程度まで減らす。

※表は免疫学者の藤田紘一郎医師への取材と、藤田氏の著書『免疫力 正しく知って、正しく整える』（ワニブックスPLUS新書）、『自力で免疫力を上げる腸の強化書』（宝島社）から引用し、編集部で構成した

ト効果もあります」

腸に良い食事を2週間も続けられれば、腸内フローラの勢力図は変わり、風邪を引きにくくなり、便通も良くなるなど体調の変化を実感できるという。そのためには食事の6割以上を野菜、豆腐や納豆など大豆食品、根菜類が占めるよう心がけることが必要だ。

## キャベツの効能 整腸作用なども

「免疫力を高めてウイルスに勝つ食べ物、暮らした方」（新星出版社）などの著書がある石原結實医師（イシハラクリニツク院長）もキャベツの効能に太鼓判を押す。

「ビタミンやミネラルが豊富で疲労回復や免疫力増強、整腸作用などがあります。私の場合は、医学生るときにキャベツをベースとした手作りジュースを常飲することで、

長年悩まされていた過敏性腸症候群（腸に異常がないのに便秘や下痢を繰り返す）が快癒したほどです。キャベツに含まれるビタミンCは、解毒や免疫力増強のために働いてくれるので重要です。

多くの野菜は加熱するとビタミンCが壊れますが、ジャガイモはデンプンがビタミンCを包み込んであるので加熱しても壊れにくいのです」

ただし、気をつけなければならぬのは、免疫システムは複雑なため単一の食品ばかり食べ続けていられないというものではない。発酵食品が感染症予防に効果があるとして、納豆やキムチなどに買い占めの動きも出た。藤田医師によれば、納豆の適量は1日1パックなので、大量購入することは無意味だ。それどころか有害なものばかり度を越えて食べると「SIB

腸に良いものばかり度を越えて食べると「SIB

O（シーボ、小腸内細菌異常増殖）」という症状を起こすことがある。「大腸の中の腸内細菌が異常に増えすぎて、小腸に上がってきてしまうのです。小腸は本来、ガスの発生する場所ではないため、腹痛やおなかの張り、下痢や便秘など腸の不調が起きる。ほどよく食べるのが一番です」

免疫力の強化には、免疫細胞や抗体を作るたんぱく質の摂取も不可欠だ。藤田医師は言う。「肉は悪玉菌のエサになります。肉を食べてたんぱく質をしっかり取ることも大事です。肉のコレステロールは、若々しく生きるための性ホルモンの材料になります。年を取ったら野菜中心の粗食を勧める医者もいますが、それは真つ赤なウソです。性ホルモンの分泌は加齢とともに徐々に減っていくので、50歳を過ぎたら肉も魚も十分に取

るべきです。肉を食べてたんぱく質をしっかり取ることも大事です。肉のコレステロールは、若々しく生きるための性ホルモンの材料になります。年を取ったら野菜中心の粗食を勧める医者もいますが、それは真つ赤なウソです。性ホルモンの分泌は加齢とともに徐々に減っていくので、50歳を過ぎたら肉も魚も十分に取

■免疫力チェック

① 検査で総コレステロール値が180mg/dL以下だ	<input type="checkbox"/>
② 体温は36.0度に満たない	<input type="checkbox"/>
③ 食欲がない、または食べすぎている	<input type="checkbox"/>
④ 食事は30分以内に完了、食べるスピードが速い	<input type="checkbox"/>
⑤ 食事はほとんどひとりで食べている	<input type="checkbox"/>
⑥ ヨーグルト、納豆などの発酵食品はあまり食べない	<input type="checkbox"/>
⑦ キノコ類は苦手で食卓に上らない	<input type="checkbox"/>
⑧ 肉や魚など、動物性食品はほとんど食べない	<input type="checkbox"/>
⑨ 禁煙、禁酒、ダイエットなどで好きなものを我慢している	<input type="checkbox"/>
⑩ サプリメントや常備薬がないと不安になる	<input type="checkbox"/>
⑪ ストレスを感じやすい	<input type="checkbox"/>
⑫ きちようめんで完璧主義者だ	<input type="checkbox"/>
⑬ 人に言えない秘密を抱えている	<input type="checkbox"/>
⑭ 悲しいことや嫌なことをいつまでも引きずる	<input type="checkbox"/>
⑮ 人と話すのが苦痛	<input type="checkbox"/>
⑯ 何でも話せる友達がいない	<input type="checkbox"/>
⑰ 最近あまり笑っていない	<input type="checkbox"/>
⑱ 緊張感のない生活を送っている	<input type="checkbox"/>
⑲ 集中力がなく、すぐに飽きてしまう	<input type="checkbox"/>
⑳ 夜型の生活だ	<input type="checkbox"/>
㉑ 一日中、パソコンやスマホに向かっている	<input type="checkbox"/>
㉒ 外に出るのがおっくうで、お日様を浴びていない	<input type="checkbox"/>
㉓ 趣味らしい趣味がない	<input type="checkbox"/>
㉔ 運動習慣がなく、20歳のころから5 <sup>+</sup> 以上増えている	<input type="checkbox"/>
㉕ シャワーだけで湯船にはつからない	<input type="checkbox"/>

藤田紘一郎医師の著書「自力で免疫力を上げる腸の強化書」(宝島社) から引用

0～5個 免疫力は高い

①と②に該当した場合は、少しでも体を動かす習慣をつけましょう。

6～10個 免疫力は人並み

⑪～⑰に多くチェックが入ったら、ストレス発散をしてください。ストレスが重なると免疫力も下がります。

11～15個 免疫力は低下傾向

⑳～㉔に多くチェックが入ったら、食生活の改善を。㉑～㉔にチェックが多かったら積極的に運動を。

16個以上 免疫力がピンチ

このままでは新型コロナウイルスに負けてしまうかもしれません。生活を改善して、免疫力を味方にしてください。

「肉類は強力に体を温める作用があり、免疫力向上につながる。消化吸収を助ける野菜と一緒にゆつくり食べるとういでしょう」  
緊急事態宣言

「肉類は強力に体を温める作用があり、免疫力向上につながる。消化吸収を助ける野菜と一緒にゆつくり食べるとういでしょう」  
緊急事態宣言

「肉類は強力に体を温める作用があり、免疫力向上につながる。消化吸収を助ける野菜と一緒にゆつくり食べるとういでしょう」  
緊急事態宣言

「肉類は強力に体を温める作用があり、免疫力向上につながる。消化吸収を助ける野菜と一緒にゆつくり食べるとういでしょう」  
緊急事態宣言

「肉類は強力に体を温める作用があり、免疫力向上につながる。消化吸収を助ける野菜と一緒にゆつくり食べるとういでしょう」  
緊急事態宣言

「肉類は強力に体を温める作用があり、免疫力向上につながる。消化吸収を助ける野菜と一緒にゆつくり食べるとういでしょう」  
緊急事態宣言

- 果物 (リンゴ、イチジクなど)
- 葛 (葛湯、葛餅など)
- 昆布

意だ。サラダ油やコーン油など植物油は免疫力を低下させるといふから、留意しておこう。

朝昼晩の食事だけでなく、間食を通じて免疫力を高めることはできるだろうか。

自然免疫制御技術研究組合代表理事の柚源一郎氏(新潟薬科大学健康・自立総合研究機構客員教授)、同組合研究本部長の稲川裕之氏(同)は、「免疫ビタミン『LPS』(リポポリサッカライド)を多く含む食材を摂取することを心がけてほしい」と話す。

「自然免疫にはさまざまな細胞群がかかわりますが、中心的な役割を果たすのが『マクロファージ』。体外から侵入する異物を捕食する機能を持っています。私たちのこれまでの研究では、LPSを口

から摂取することで、このマクロファージが適切に活性化することがわかっています」(柚氏)

どのような食材に含まれるのか。柚氏はこう説明する。

「植物が原料であれば、LPSを含まないものはほとんどありません。果物であれば、リンゴやイチジクなどです。ポイントは、自然農法の素材の

おやつからLPS摂取  
マクロファージ活性化

「どう食べるか」という視点も大切だ。「現代人は食べすぎ。免疫力の低下は『飽食』がもたらしていると言っ

ても過言ではありません」  
こう警鐘を鳴らすのは、前出の石原医師だ。「免疫とは血液中の白血球が細菌やウイルスを退

だ。食べない代  
「朝だけ断食」  
「朝だけ断食」  
「朝だけ断食」

### 食べすぎ、運動不足厳禁 お勧めは「朝だけ断食」

「LPSは根っここの近くか。果物以外はどうだろうか。」  
「昆布もLPSが豊富です。果物同様、生もしくは加熱せず天日干ししたものがいいでしょう。富山県では、昆布をはさみで切ったものを持ち歩いて食べている方が結構いるそうです」

「マスク着用や手洗いだけでなく、この機に根本的に生活習慣を見直すことをお勧めします」  
石原医師はそう話す。  
特にお勧めは「朝だけ断食」だ。食べない代

### 石原結實医師に聞く 「免疫力をつける三つの食習慣」

- 1、空腹の時間を作る
- 2、おなかがすかないときは食べない
- 3、食べすぎた場合は翌日の食事量を減らす

「理想は午前0時前に就寝し、7時間は眠ること。0時を越えると白血球の働きが鈍くなります」  
運動することも重要だ。「運動不足は、体内に脂肪・コレステロールや尿酸など栄養過剰物を増やす。これらがウイルスの好餌となり、感染症が発生する元になります。一方、運動をすると、筋肉細胞から出るマイオカインというホルモンが免疫細胞を活性化します。筋肉の70%は下半身にあり、下半身に特に効果的な運動がスクワット。壁に向かって腕立て伏せ、座りながら貧乏ゆすりなどもいい。簡単に確実な運動を毎日続けることが大切です」



稲川裕之氏



石原一郎氏

「多く含まれます。例えば、葛の根。おやつに取るなら葛湯や葛餅などでしょう。ヨーグルトに含まれる乳酸菌もLPSとの相乗効果を持ちます。例えば朝食をリンゴとヨーグルトにするなど、セツト単位の摂取を意識するのいいと思います」(柚氏)

「おなかがすかないときは食べない」を習慣づけることです。空腹を感じたら、黒砂糖かハチミツをなめてみてください。血糖が上がると、脳の満腹中枢が反応するはずですよ」  
それでも食べすぎた場合は、翌日の食事量を減らすか、1食分抜くのが良い。睡眠にも気を付けたい。ウイルスやがん細胞を撃退する免疫細胞は、寝ているときに最も活性化します。

「運動不足は、体内に脂肪・コレステロールや尿酸など栄養過剰物を増やす。これらがウイルスの好餌となり、感染症が発生する元になります。一方、運動をすると、筋肉細胞から出るマイオカインというホルモンが免疫細胞を活性化します。筋肉の70%は下半身にあり、下半身に特に効果的な運動がスクワット。壁に向かって腕立て伏せ、座りながら貧乏ゆすりなどいい。簡単に確実な運動を毎日続けることが大切です」



石原結實医師