

藤骨カラダ通信

2月号 Feb. 2025
Vol.59

今号のテーマ

免疫力UP

春が待ち遠しい時期になりましたね。
みなさま、長引く風邪や花粉症で悩まれていますか？
今月は、「免疫力UP」に関する情報をお届けします。

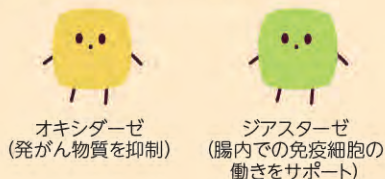


TOPICS 季節の話題 免疫力UP! タンパク質の消化も助ける、「生の大根おろし」の驚くべき効果

「最近、体調を崩しやすい」「花粉症に悩んでいる」そんな方には、タンパク質と生の大根の組み合わせで消化吸收しやすい形で摂取するのがオススメです。

免疫UP・ガン抑制

大根に含まれる、酵素「オキシダーゼ」は発がん物質を抑制し、酵素「ジアスターゼ」は消化を助けるだけでなく、腸内での免疫細胞の働きをサポートするため、免疫力の向上に貢献します。

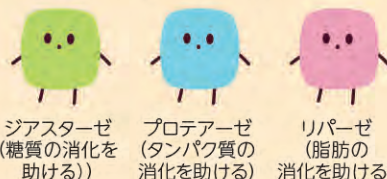


オキシダーゼ
(発がん物質を抑制)

ジアスターゼ
(腸内での免疫細胞の働きをサポート)

消化を助ける

代表的な3つの酵素、①糖質(炭水化物)の消化を助けるジアスターゼ、②たんぱく質の消化を助けるプロテアーゼ、③脂肪の消化を助けるリパーゼなどが大根には含まれています。



ジアスターゼ
(糖質の消化を助ける)

プロテアーゼ
(タンパク質の消化を助ける)

リパーゼ
(脂肪の消化を助ける)

殺菌作用

イソチオシアネート(辛味成分)には殺菌作用や抗菌作用があり、大腸菌を死滅させるほどの効果があります。加熱すると辛みとともに殺菌力も低下するため生で摂取。

辛味成分には殺菌作用や抗菌作用があります!



便秘・腸内環境改善

不溶性食物繊維は腸の動きを活発にし、便秘解消に効果があります。水溶性食物繊維は善玉菌のエサとなり、腸内環境を整える効果が期待できます。



むくみ解消・血圧改善

利尿作用のあるカリウムが豊富に含まれています。カリウムは、体内に余分なナトリウムを排出し、むくみを解消し・血圧を正常に保つ効果が期待できます。



ダイエット効果

アミラーゼやリパーゼなどの消化酵素が代謝をサポートし、食物繊維も豊富に含まれているため、胃腸の働きを促進したり、コレステロール値の低下などが期待できます。



大根おろしは食べる直前におろすのがおすすめ!

大根は食べる直前にすりおろすのがおすすめです。また、大根には食物繊維が豊富に含まれているので下痢を起こしたり、胃酸が過剰で腹痛になってしまう場合があります。空腹時は迷走神経反射が起こる可能性があるため、何かお腹に入れてから食べましょう。大根を食べるときは、食事中や食後、1日300g程度の適量を守りましょう。

花粉症対策に最適! 生の大根が花粉症やアレルギーに効く理由

大根おろしには、花粉症やアレルギー症状の軽減に役立つ強力な抗炎症作用があります。アレルギー反応によって引き起こされる炎症を抑えることで、鼻水やくしゃみといった不快な症状を和らげるのです。また、この抗炎症作用は免疫システムの過剰反応を調整し、アレルギー症状を抑える効果も期待できます。

おすすめの食べ方 ハチミツ大根おろし

大根おろし(出た水分も汁も使います)5センチ分、ハチミツ大さじ1、生姜 少々をコップに入れて混ぜて食べます。辛味が抑えられ、食べやすくなります。少し効果は落ちますが60度以下の白湯で溶かして飲んでも良いです。

出典:ハチミツ大根おろし セブンプレミアム公式 <https://7premium.jp/recipe/search/detail?id=2078>

タンパク質の基本的な役割と免疫力との関係

タンパク質は、私たちの体の基本的な構成成分であり、筋肉の成長や修復だけでなく、免疫細胞の生成や機能の維持にも不可欠です。免疫システムを支える白血球や抗体はタンパク質を原料として作られるため、十分なタンパク質を摂取することで免疫力を維持・強化できると言われています。タンパク質不足は免疫機能の低下を引き起こす可能性があり、特に季節の変わり目やストレスが多い時期には重要です。



タンパク質を多く含む食品

職場でできる、背中をほぐすストレッチをご紹介します

①両手を体の前に伸ばし、手を組んでから肘を外側に向けるように広げ、手先をまっすぐ前に押し出します(背中を丸めるイメージで行いましょう)。



②その姿勢を約20秒間維持します。



③ストレッチ効果をさらに高めたい場合は、手を左右に少し傾けてみてください。

花粉症対策に。免疫力UPレシピをご紹介します

ささみのさっぱり梅ドレッシングサラダ

材料
2人分

鶏ささみ：3本
お湯(ゆで用)：1000ml
料理酒(ゆで用)：小さじ1
大根：150g
水菜：100g
白いりごま：適量

ドレッシング
梅干し：3個
ごま油：大さじ2
ポン酢：大さじ1

準備 大根は皮を剥いておきます。鶏ささみは筋を取り除いておきます。梅干しは種を取り除いておきます。

作り方

- ①大根は千切りにします。水菜は根元を切り落として4cm幅に切ります。
- ②梅干しは包丁で叩いてペースト状にします。
- ③鍋にお湯を沸かして料理酒と鶏ささみを加え、火が通るまで中火で8分程ゆで、湯切りします。
- ④粗熱を取り、手で割きます。
- ⑤ボウルにドレッシングの材料と2を入れて混ぜ合わせます。
- ⑥別のボウルに1と4を入れて混ぜ合わせます。
- ⑦お皿に6を盛り付けて5をかけ、白いりごまを散らして完成です。



出典：クラシル ささみのさっぱり梅ドレッシングサラダ

藤接骨院 吉田院
☎0548-33-4320



藤接骨院 磐田見付院
☎0538-67-8885



藤接骨院 焼津小川院
☎054-639-7772



藤接骨院 藤枝警察署前
☎054-625-8637



藤接骨院 浜松東院
☎053-545-5777



藤うさぎ整骨院
☎054-625-5530



藤接骨院 静岡安西院
☎054-266-3255



藤接骨院 静岡安倍川院
☎054-204-2850



藤接骨院 浜松高林院
☎053-544-4100



藤接骨院 東静岡院
☎054-295-7500



健康
マメ
知識

大根おろしと
相性の良い食材は？



免疫力UPにつながる、納豆、豆腐、魚、ごま、海藻といった食材との相性が抜群です。