

# たんぽぽ通信

Vol.63 2014年12月10日発行 たんぽぽ薬局 二俣川店

## お茶でインフルエンザ予防？

### ☆ 緑茶を飲む

これは、アメリカの栄養学専門誌で去年10月に発表された予防法です。お茶どころ・静岡の子どもたちを対象に、緑茶を飲んだときのインフルエンザの発症率を調査したところ、1日2杯緑茶を飲むと、インフルエンザ発症率が38%減少、1日3~5杯緑茶を飲むと、**インフルエンザ発症率が46%減少**するという結果が出ました。他にもお茶の持つパワーは凄いのです！

### ☆ お茶うがい

お茶に含まれる「カテキン」にはウイルスの繁殖を抑える働きがあるため、インフルエンザ予防に効果があると言われています。市販のうがい薬はウイルスなどを殺菌するので、効果が全く違います。カテキンが含まれているお茶なら、緑茶だけでなく、紅茶・ほうじ茶・ウーロン茶などでも良く、出がらしでも充分効果があるようです。ミルクや砂糖などの糖分が入っていると効果が落ちてしまうため、何も入れていないお茶が良さそうです。

出がらしでも飲み残しでも良ければ、すぐに実行出来そうですね！



最近ではヨーグルトをはじめとする免疫力を高める食材が注目されています。

なぜ、免疫力を高めることができるのでしょうか？ヨーグルトの中には乳酸菌が含まれています。乳酸菌がお腹に入ったとき、腸内細菌は、それを異物と認識して、免疫システムが活発になります。乳酸菌自体は有害なものではありませんが、いわば『勘違いによる免疫細胞の活性化』が起こります。

ほかにも、キノコやメカブなどに含まれる多糖体にも免疫細胞を活性化する働きがあります。

『勘違いによる免疫細胞の活性化』をたくさん起こすことで、免疫細胞が増え、インフルエンザなどのウイルスに抵抗できると言われています。なお、乳酸菌ならヨーグルトに限らず、発酵食品である味噌やぬか漬けでも同様の効果が期待出来ます。



### 小さなことから、コツコツと！予防を心掛けましょう！

- ☑ マスクをしましたか？→鼻、口、あごまでスッポリと！
- ☑ 手洗い、うがい！→指の間まで、しっかりと！
- ☑ 乾燥を防ぎましょう！→お部屋の中では、加湿器を！
- ☑ バランスの良い食事→肉や魚、卵などのタンパク質を多く含んだ食品、ビタミンやミネラルが豊富な野菜、果物を食べましょう！
- ☑ 十分な睡眠→質の良い睡眠で、免疫力UP！

インフルエンザに負けない体を作って、素敵な年末年始をお過ごしください。



### たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

