



令和7年(2025年)12月1日

発行所: 一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部

財団本部: 〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町6-6-4

TEL 077(587)3588代 FAX 077(587)5441

URL: <http://www.shc.or.jp> E-mail: kenkou@shc.or.jp

伊賀営業所: 〒518-0007 三重県伊賀市服部町3-4-1

TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109

北太田営業所: 〒567-0086 大阪府堺市東区やまぶき5丁目3番1号

TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

CONTENTS

メインテーマ

免疫力アップで冬を元気に過ごしましょう!

サブテーマ

今日は○○の日!

～12月2日はビフィズス菌の日!～

免疫力UP↑ で 冬を元気に 過ごしましょう!

実は、1年の中で最も免疫力が低下しやすいのは、冬ではなく夏だということをご存じでしょうか。本来、生物は冬の寒さに備え、秋に栄養を体内に蓄える習性があります。そのため、秋から冬にかけての時期が最も免疫力が高い状態になるのです。しかし、寒期中、年末の大掃除や買い物・年越しの準備など、年末にかけ慌ただしい生活を送り、エネルギーの消耗が激しくなります。疲労が蓄積すると、蓄えた免疫力が消耗され、抵抗力の低下につながるため、冬に免疫力が低下される方が多いのです。



免疫力を高める



① 体温を上げる

体温が1度下がると、免疫力は約30%低下するといわれています。体を冷やさないう、冷たい食べ物は避け、入浴時は湯船に5～10分浸かりましょう。

② 適度に体を動かす

適度な運動は血行が良くなり、体温や代謝が上がるため、免疫力の向上が期待されます。まずは、1日10～20分、ストレッチや軽い筋力トレーニングなど、取り組みやすいものから始めてみましょう。

③ 腸内環境を整える

腸には免疫細胞の60～70%が集まっているといわれています。腸内の善玉菌は悪玉菌の増殖を抑え、腸の運動を活発にし、病原菌による感染の予防につながります。善玉菌は乳酸菌やオリゴ糖、食物繊維を好むため、ヨーグルトや大豆製品、野菜や穀物などを意識して摂りましょう。

④ 1日3食、バランスの良い食事を摂る

免疫機能を維持するためには、たんぱく質・ビタミン・ミネラルが重要です。主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。

主食 … 炭水化物 (ごはん・パン・麺 など)

主菜 … たんぱく質 (肉・魚・卵・大豆製品 など)

副菜 … ビタミン・ミネラル類 (野菜・きのこ・海藻 など)

⑤ 睡眠の質を高める

睡眠時間が7時間未満の人は、8時間以上の人と比較して、約3倍風邪にかかりやすいといわれています。8時間以上の睡眠時間を確保することが難しい方は、睡眠の質を上げるために有効といわれる「できる限り起床時間と就寝時間を一定にする」、「就寝前に入浴する」、「就寝前に携帯電話やパソコンなどの強い光をなるべく浴びない」、「起床時にはカーテンを開け、日光を浴びる」ことなどを行いましょう。



今日は〇〇の日!

12月2日はビフィズス菌の日!

1899年12月2日、フランスの小児科医アンリ・ティシェ氏がパリの生物学会でビフィズス菌を発見したことを記念して、江崎グリコ株式会社が12月2日を「ビフィズス菌の日」と制定しました。善玉菌の代表的な存在として知られるビフィズス菌の魅力を発信し、健康な腸を維持してもらうことを目的としています。

12月はビフィズス菌について知識を深め、腸内環境を整えていきましょう。



ビフィズス菌

ビフィズス菌とは

ビフィズス菌は腸内に生息している細菌で、善玉菌の代表格です。ビフィズス菌が最も多いのは生後1ヶ月といわれていて、年齢を重ねるとビフィズス菌の数は減少します。

赤ちゃんは、生まれてくるときに産道で大腸菌、乳酸菌、ビフィズス菌などの腸内細菌に出会います。授乳が始まると、母乳に含まれる乳糖オリゴ糖をエサにしてビフィズス菌が増えていき、生後1ヶ月でピークを迎えます。年齢とともにビフィズス菌は徐々に減っていき、中にはビフィズス菌がほとんどいない状態になってしまう人もいます。

ビフィズス菌の働き



- ① 腸内環境を整えて下痢や便秘を予防・改善 する
- ② 免疫力を高めて感染症やがんを予防 する
- ③ 免疫の働きを調整し、花粉症などのアレルギーを予防・緩和 する
- ④ ビタミンB群やビタミンKを合成 する

ビフィズス菌を増やすには?



善玉菌

- ★ ビフィズス菌を含んでいるヨーグルトやサプリメント、整腸剤などを摂取する
- ★ 腸内のビフィズス菌のエサとなる食物繊維、オリゴ糖、レジスタントスターチ(難消化性デンプン)の多い食品を摂る

- **食物繊維** を多く含む食品
海藻類、豆類、大豆製品、大麦、オートミール、全粒小麦、玄米、オクラ など
- **オリゴ糖** を多く含む食品
バナナ、はちみつ、玉ねぎ、アスパラガス、ニンニク など
- **レジスタントスターチ** を多く含む食品
インゲン豆、トウモロコシ、大麦、白米、全粒小麦、じゃがいも など



乳酸菌



参考:大正製薬ホームページ