

アクトな日々

発行元 アクトグレースサポート株式会社
 発行責任者 田中千恵美
 発行元住所 福岡市城南区別府2丁目10-8
 kikiハウス102号
 TEL: 090-9574-0062/092-516-2597

URL: <https://actgracesupport.net>

問い合わせ・相談は上記URL内の問い合わせフォームからメールをしてください
 お問い合わせの際は、所属事業所名をご記載ください。

アクトグレースサポート株式会社がお届けする今月の「アクトな」情報

皆様あけましておめでとうございます。
 1月に入り、まだまだ寒さが続いていますね。
 寒暖差が激しくなるこの時期、体調を崩しやすい環境にもなってきます。
 新しい年度を元気に乗り越えるため、今回は、免疫に着目して紹介していきます。

いろいろな免疫反応

ハクショ〜ン

咳やくしゃみが、
異物を排除します。



鼻水や涙の中に分泌されるリゾチームというタンパク質は、多くの微生物のたんぱく成分を破壊します。

汗の塩分や皮脂にも殺菌作用があります。



腸内で病原菌が繁殖したら、下痢によって排除します。

好きになる免疫学
〜「私」が「私」であるしくみ〜

免疫について知ろう！

免疫ってなに？

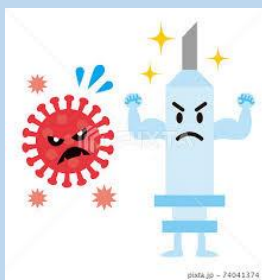
私たちが生活している空気中には、**沢山の微生物**がいます。しかし、これらの微生物によつて病気になることはまれです。それは、微生物が身体に入ってきては**排除する能力**が私たちの身体には備わっているからなのです。このように、**自分とそうでない異物を判断し、退治**してくれるしくみのことを、**免疫**といいます。

出会った相手は
忘れない

私たちの身体は、異物を退治する際、その**相手の情報を記憶**しています。

次、同じ異物が入ってきた時に、すぐ出動できるように、**体制作り**をしています。私たちは、**賢い**です。私たちの身体は、**賢い**です。私たちの身体は、**賢い**です。私たちの身体は、**賢い**です。

病原菌に対して、**素早く駆け付け**、退治することができます。



免疫気力アップの鍵

免疫力はおよそ14歳程度で完成し、65歳以上から急激に衰えるといわれます。日頃から免疫力を維持していく生活を心がけることが大切です。

栄養

免疫の機能を維持するためには、タンパク質、ビタミン、ミネラルなど、バランスよく食べることが大切です。

笑う

笑うと副交感神経が優位に働きます。また、NK細胞という、免疫をつかさどる細胞が活性化されます。

睡眠

寝ている間に、成長ホルモンが分泌されています。成長ホルモンが、疲労回復を行うなど、免疫を高める為に必要な役割があるのです。

身体を温める

身体が温まると血管が拡張して副交感神経が優位になり、リラックスしやすくなります。

キャベツソースのポークソテー

キャベツはビタミンCが豊富に含まれています。
野菜たっぷりソースがお肉にぴったり！



材料 4人分

- ・豚肉（とんかつ用）（520g）
- ・キャベツ4枚
- ・ウイナソーセージ4本
- ・白ワイン大さじ4
- ・粒マスタード大さじ1
- ・塩・こしょう・黒こしょう・小麦粉各適量
- ・サラダ油小さじ1
- ・イタリアンパセリ（適宜）少々



作り方

- 1豚肉は塩・こしょう各少々を振り、小麦粉を薄くまぶす。
- 2キャベツは1cm幅×2cm長さくらいに切り、ソーセージは粗みじん切りにする。
- 3フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、豚肉をじっくりと両面焼いて火を通し、器に盛って冷めないようにラップなどをかける。
- 4③のフライパンに②を入れて炒め、キャベツがしんなりしたら白ワインを加えて少し煮詰める。
- 5④に塩小さじ3分の1、粒マスタードを加えて味をととのえ、③のポークソテーにかけて黒こしょうを振り、あればイタリアンパセリを添える。



乾燥肌の予防

こまめな水分補給を心がけよう

人肌程の水分補給を行いましょう。
特に、アルコールを飲んだ後の水分補給を忘れずに。

ぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう

湯の温度が高すぎると、必要な皮脂まで除去してしまうので、ぬるま湯に浸かりましょう。40度を超えないようにしてくださいね。

お風呂上りに、たっぷり保湿

ワセリンや鉱物油、グリセリンを含んだ保湿用の軟膏やクリーム、無香料無着色の化粧水などを使用することで皮膚の水分が保たれますよ。

寒さが際立つ1月。空気が乾燥すると同時に、肌の乾燥も気になりますよね。男女問わず、赤ちゃんも、乾燥肌対策は非常に重要です。
寒い冬を乗り切るためにも、今年の冬は**ぴんぴん**のお肌を目指してみませんか。

寒い冬から、お肌を守ろう！



保健師
田中実緒

