

豊島区シニアリーダー育成事業講演会

「シニア世代の食事」

免疫力を高める食事で元気に過ごそう！武蔵野栄養専門学校
管理栄養士 板垣 裕

1月18日に武蔵野栄養学校で行われた講習会は、免疫を高める食事の試食もあるということで定員の60名を超える参加者がありました。講演内容をご紹介します。

免疫とは？

免疫とは、細菌やウイルス、カビなどの感染から身体を守る能力で、骨髄、胸腺、リンパ節、血管、脾臓、腸などで作られる免疫細胞の働きによります。免疫力が低下すると次のような症状が出てくるといわれます。

- ・ケガや病気が治りにくい
- ・肌が荒れる
- ・アレルギー症状が出やすい
- ・風邪をひきやすい
- ・胃腸の調子が悪い など

免疫力を生み出す免疫細胞は15歳をピークに年々減っていき、50歳ではピーク時の半分に、80歳では4分の1になってしまいます。加齢による免疫力低下のほかにも、睡眠不足、疲労、精神的ストレスやネガティブな思考などが原因となります。

免疫力を高めるには

反対に免疫力を高めるには、適度な運動やポジティブな思考、身体を温める、食事などがあります。免疫細胞の7割は腸で作られますが、残りの3割は自律神経の働きによって作られます。つまりよく笑い、明るく積極的な生き方をしていると免疫細胞がよく働くという訳です。また、体温が1度下がると免疫力は30%低下するといわれています。1日30分以上歩いて筋肉量の減少を抑えたり、10分以上お風呂につかったり、温かい飲み物を飲んだりするといいでしょう。

免疫力アップの食材とは？

1. 「ムチン」を含む食材

レンコン、オクラ、納豆、いも類などは粘膜を守り、疲労回復効果があります。

2. 「乳酸菌」「納豆菌」を含む発酵食品

3. 食物繊維が豊富な根菜類、きのこ類

4. 身体や酵素、ホルモンを効果的に作る鶏肉、豚肉、レバー、大豆製品

5. 酵素を含む旬の緑黄色野菜、果実、きのこ、いも類

6. 良質な油分、脂肪分を含むアボガドやナッツ類、魚

7. 抗酸化物質を含むにんにく、緑茶、紅茶、きのこ類

これらの食材を使った食事を積極的に摂るとともに、明るく前向きな態度で生活しましょう。最後に食事の黄金比率は魚、肉、大豆、卵、野菜を1：1：1：1：3の割合で取るよう心がけましょう。



水泳と健康①

健康のために水泳をやっている方は多いと思います。水泳の何が健康によいのか、また、どんなことに注意して泳げばいいのかを改めて考えたいと思います。

運動中止が必要な自覚症状

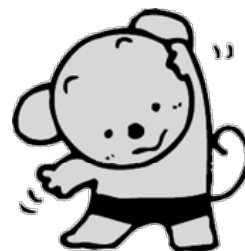
運動前に体温や血圧を測り健康をチェックすることは安全のために大切ですが、自覚症状をみることも簡単にチェックできます。次のような症状があったら練習を中止することをお勧めします。

運動開始前

- ・胸がしめつけられるように感じる。
- ・ちょっと動いただけで息切れがする。
- ・頭痛やめまいがしてふらつく。
- ・顔や足にむくみがある。
- ・かぜ気味で熱がある、腹痛や下痢がある。

運動実施中

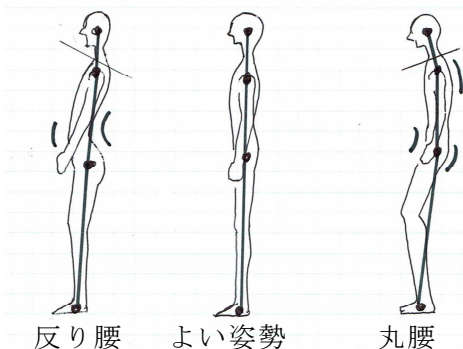
- ・胸の痛みが運動とともに痛くなり苦しくなる。
- ・強い息切れや呼吸困難になる。
- ・頭痛やめまいがする。
- ・吐き気や強い疲労感を感じる。
- ・脈がひどく乱れてきた。



アクアフィットネス講座①

筋力強化や準備体操にアクアフィットネスを取り入れませんか？

あなたの姿勢は正しいですか？



背中が反り、お尻が突き出た**反り腰タイプ**も背中が丸まって太ももの後ろが硬く張った**丸腰タイプ**も腰痛や椎間板ヘルニアの原因になります。まずは正しい姿勢を維持するよう意識しましょう。

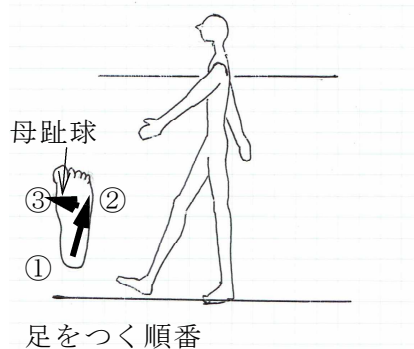
ウォーキングを始めましょう①

基本のウォーキング

ロールウォーキング（前歩き）

- ①膝を伸ばしかかところから着地
- ②足の裏全体に体重をかける
- ③軸足はかかとを上げ母趾球に体重をのせながらもう一方の足を出す

当たり前のことを意識して、前をしっかり見て、正しい姿勢で歩きましょう。



足をつく順番

2月の水泳教室

ハッピーマンデー(巣鴨)	6日、13日、20日、27日	毎週月曜日10時～
エンジョイスイミング(巣鴨)	1日、8日、15日、22日	毎週水曜日10時～
オリーブの会(巣鴨)	1日、8日、15日、22日	毎週水曜日12時30分～
アクア&スイム(巣鴨)	1日、8日、15日、22日	毎週水曜日19時分～
中上級教室(巣鴨)	3日、10日、17日、24日	毎週金曜日13時30分～
さくらの会(雑司が谷)	7日、14日、21日、28日	毎週火曜日10時～
アネモネクラブ(雑司が谷)	7日、14日、21日、28日	毎週火曜日12時～
イルカの会(雑司が谷)	2日、9日、16日、23日	毎週木曜日10時～
木曜泳ごう会(雑司が谷)	2日、9日、16日、23日	毎週木曜日18時30分～
ヘルシー(南長崎)	1日、8日、15日、22日	毎週水曜日9時15分～

