

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！  
今月は『花粉最前線！免疫力の高め方』をお届けします。  
毎年やってくる嫌な花粉シーズンを、色々な方法で切り抜けましょう！

## 今年の花は例年の5割増し？！

毎年毎年悩まされる花粉症やアレルギー……。アレルギー患者数は日本人の約3人に1人、4,000万人にも上る事が分かっています。近年の傾向としては小児期からの発症も増えてきています。また、スギやヒノキだけではなくイネ、ブタクサなど一年中花粉は飛んでいるので、対策は急務になっています。薬には頼りたくないし、何か良い方法は……



### そこで！

左の写真をみてください。『じゃばら果汁？』ってなに？

実はこれ、今話題沸騰の花粉症改善飲料の一つなんです！じゃばらは和歌山県北山村から三重熊野地域にかけて栽培されている、ゆずと九年母(くねんぼ)、紀州みかんを自然交配させ、たった1本の幻の木から接ぎ木しながらようやく商品になった、まさに『幻の柑橘』なんです。

なぜ、このじゃばらが幻かと言うと、その成分に答えがあったのです。抗酸化作用の代表格ポリフェノールの仲間である、フラボノイド！歯磨き粉にも配合されていますね。

フラボノイドの一種『ナリルチン』が、実はアレルギー改善に効果的だと言われているのです！

このナリルチン、普通の柑橘類と比較しても、じゃばらには何と驚きの7倍も含まれていて、その効果は花粉症だけに留まらず、気管支ぜんそくやアトピーなど、多くのアレルギー対策として改善の期待が寄せられています！

## 花粉症対策の王道！乳酸菌

名古屋大学医学博士、鳥居新平名誉教授いわく、花粉症などのアレルギーは免疫バランスの崩れから発症すること。ヒトの免疫システムには、司令塔の役目をする(感染予防因子)と(アレルギー因子)と言う細胞があり、この2つはお互いにバランスを取りながら免疫をコントロールしています。

しかし生活環境や、生活習慣(過食、睡眠不足、運動不足、栄養過多など)によって、バランスが崩れると(アレルギー因子)が過剰な防衛反応を引き起こしてしまうのです。これがアレルギー発症のシステム！

つまり、緩和の為に2つの因子のバランスを取り戻せば良いのです。

そこで専門家が注目しているのが、『L-92乳酸菌』(ラクトバチルス・アシドフィルスL-92株)

この特別な乳酸菌は、免疫を司る細胞に働きかけ、抗アレルギー作用を引き出してくれるのです！

その他にも8週間の飲用で花粉症に起因する目のかゆみ、鼻水、アトピーなどに顕著な改善データが確認されました。

約90%の被験者が何かしらの改善・有効との結果を出したL-92乳酸菌パワーは、試すに値すると思いますよ！

ちなみに、L-92乳酸菌飲料は、カルピス社が研究開発をしているものですので、コンビニでも手に入るかも知れないです。

## アレルギーを跳ね返す免疫力を身につけましょう！ キーワードは『圧』

便利な食べ物や飲み物を味方にする事は有効ですが、どうせ立ち向かうなら身体の中から免疫エネルギーを爆発させようじゃありませんか！

跳ね返す力、負けない力、それは**圧を上げる事**！

**圧？** 確かにぼんやりとしたイメージは分かるけど……どうすれば良いの？

圧とは、身体の中の抵抗力の事で、分かり易く言うとストレスに対する自分自身の抵抗力(エネルギー)の事なんです。

例えば学校では普通に過ごしていたのに、社会人になって会社に勤め出すと、急に体調を崩したり、精神的な病気になったり……

これは、学校の圧には適応していたけれど、社会の圧には潰されてしまった例。

楽しい事や趣味に没頭している時は、誰でも圧が上がっています！つまり免疫力の高い状態を作れているという事です。逆に不安な事や緊張している状態では、圧は低下してしまい、ミスや怪我をしてしまいます。これは免疫力も落ちている状態ですね。

圧が高い状態とは、**楽しい状態の事**！ 圧が低い状態とは、**苦しい状態の事**……

圧が高い人は病気になりません。またオーラを纏っているかのような、良い気が巡っています。

圧が上がると気(エネルギー)が上がります。気(エネルギー)が上がると体温(筋温)が上がります。

体温(筋温)が上がると、代謝が上がります。代謝が上がると言うことは**免疫力も上がる**と言う事。

それでは『圧』の上げ方を覚えて、花粉もストレスも病気も、フツ飛ばしましょう！！



## 圧はこうして上げましょう



楽な姿勢になり軽く力を抜きます。

そして力強く『はっ、はっ、はっ、はっ』と20

回息を吐き出しましょう。

声に出して出来れば、なお効果的です。

ちょっとエネルギーが足りないな～と感じたら

是非やってみてください！

また、ヨガやピラティスなども、圧を上げられるレッスンですので、興味のある方は、是非挑戦してみてください。

他にも色々ありますよ！

笑う事も立派な圧上げになります。

口角を上げるだけでも効果はあるので、いつも

しかめっ面のあなた！笑ってみてくださいね。

その他、発酵食品(納豆・キムチ・味噌)の定期的な摂取や、野菜中心の食事もあるあなたの圧を上げてくれます。

5月号は『加圧トレーニングって何？』です。

監修：構成 F・E・P 打林