

# Samma Cafe!

## Vol.25 免疫力は楽しく上げる♪

2020年もようやくラスト1ヶ月・・・1年を振り返って、いかがでしたか？今年は何国だけでなく世界中の人にとってとてつもなく大きな変化のある年だったかと思えます。環境の変化やライフスタイルの変化を余儀なくされた上で、サンマカフェが一番みなさんにお伝えしたいのは「楽しく」「健康で幸せに」毎日を送ってほしいということ。今月のテーマは「免疫力」ですが、それを得るためには毎日楽しく過ごすことがとても大切！そんなヒントをお伝えできたらと思います。

### 1. 12月はたくさん”笑顔”で過ごすことが健康の秘訣

例年であれば何かとイベントづくしの12月も、今年はちょっと静かになりそう。街中に輝くイルミネーションも、どことなく淋しげな雰囲気です。いつもは外出する機会の多い方も、今年は家で楽しむ方法と一緒に見つけてみませんか？クリスマスや年末年始も外出ができない分、家でつくるごはんがちょっと豪華になったり、家族との団らんがいつもより温かく感じたり・・・そんな小さな喜びを噛みしめることができる貴重な一年だったのかもしれない。

そんな一年の締めくくりこそ、たくさん「笑顔」で過ごすことをこころがけてみてください。家族や友人、一人でも、コメディ映画やドラマを観てたくさん笑ったり、人とコミュニケーションを取ったりすることは、免疫力が上がる一番シンプルな方法です。



#### -笑顔が免疫力を高める理由-

がん細胞や体内に侵入するウイルスなど、体に悪影響を及ぼす物質を退治しているのが、リンパ球の一種であるナチュラルキラー（NK）細胞です。私たちが笑うと、免疫のコントロール機能をつかさどっている間脳に興奮が伝わり、情報伝達物質の神経ペプチドが活発に生産されます。「笑い」が発端となって作られた善玉の神経ペプチドは、血液やリン

パ液を通じて体中に流れ出し、NK細胞の表面に付着し、NK細胞を活性化します。その結果、がん細胞やウイルスなどの病気のもとを次々と攻撃するので、免疫力が高まるというわけです。逆に、悲しみやストレスなどマイナスの情報を受け取ると、NK細胞の働きは鈍くなり免疫力もパワーダウンしてしまいます。

笑うことの健康効果はこれだけにとどまらず、

- ①脳のはたらきが活性化
- ②血流アップ
- ③自律神経のバランスが整う
- ④筋力の向上
- ⑤幸福感と鎮痛作用

など、多岐に渡ります。

最近大笑いしていないなあ・・・という人は、今月いっぱい、楽しいことや面白いことにフォーカスしてみてください。笑うことを意識すると人は思考がポジティブになり、ココロとカラダが健康になります。

### 今月の薬剤師だより

担当薬剤師：小清水健市



ポッポ堂薬局大井店の小清水です。早いもので、今年も残すこと1ヶ月となりました。昔、格闘技をやっていたこともあり大晦日は毎年格闘技の試合を観るのを楽しみにワクワクしています。プロの格闘家は試合前の減量のために水抜きと言って、体から水分を出して、多い人で三日間で10キロ近く体重を落とす人もいます。脱水状態になりながら命をかけて試合に挑んでいるので、応援したくなります。脱水と言うと夏場のイメージが強いかと思いますが、冬場も脱水症状になることがあります。その中でも、これからの季節は例年だと流行りだすノロウイルスのような感染性胃腸炎によって引き起こされます。激しい下痢嘔吐で大量に水分を失い脱水症状になった時は体のミネラル分も出てしまっているため、普通のお水を摂取しても適切な処置にはならないのでご注意ください。脱水と言うと夏場のイメージが強いかと思いますが、冬場も脱水症状になることがあります。その中でも、これからの季節は例年だと流行りだすノロウイルスのような感染性胃腸炎によって引き起こされます。激しい下痢嘔吐で大量に水分を失い脱水症状になった時は体のミネラル分も出てしまっているため、普通のお水を摂取しても適切な処置にはならないのでご注意ください。体は浸透圧を保とうとして、普通の水を飲んでも薄めようと体から水分を出そうとします。そのため、脱水症状の時は経口補水液のようなミネラル分を含んだ飲料を飲むのが良いとされています。ちなみにですが、写真のうさぎはいつもご飯をあげる時に喜んでなのか？格闘家ばりにうさパンチを繰り出してくれます。(笑)

## 2. アーユルヴェーダから学ぶ、冬の免疫力アップ方法

アーユルヴェーダには、漢方という「気血水」のような3つの生命エネルギー「ヴァータ」「ピッタ」「カパ」があります。

**ヴァータ**：軽・冷・乾・粗・動の性質を持ち、肉体の運動、感覚の刺激や神経の伝達、呼吸といったはたらきを司る。

**ピッタ**：熱・鋭・流・変・液の性質を持ち、体内における化学変化、食物の消化吸収、代謝といったはたらきを司る。

**カパ**：重・冷・遅・油・緩の性質を持ち、カラダに結合エネルギーとして、肉体の構造や体力の維持、同化作用といったはたらきを司る。

この中で、12月はヴァータが乱れやすいと言われており「カラダを潤して温める生活習慣」を心がけることで若さを維持し、冬の寒さや感染に負けない強いカラダをつくることができます。

### 12月に実践したい、7つの習慣

- ①温かくて水分が多い食事で冬の養生・・・食べ物から水分や熱を取り込むことで、すみずみまでポカポカに。旬の野菜や魚介をたっぷり含んだ鍋物がおすすめ。
- ②カラダの内側から温めるスパイスを毎日少しずつ・・・生姜、ウコン、カルダモン、シナモン、クローブなど。特にウコンは抗菌作用もあるため、この冬は特におすすめ！
- ③風邪をひきにくくするカラダづくりの基本「睡眠」
- ④口内洗浄習慣をつける・・・ぬるま湯に塩を入れた塩水で喉や口の中を洗い流すことで、雑菌を洗い流してくれます。
- ⑤寝起きに白湯を飲む
- ⑥ぬるめのお湯に浸かる
- ⑦オイルマッサージを行う・・・あたためたごま油で、冷えやすいつま先などの部分をマッサージするのがおすすめ。皮膚から浸透したオイルがカラダの毒素を溶かし外に排出しやすくと考えられています。

## 3. ココロとカラダ喜ぶ、今月の栄養士だより。

冬の美味しいクスリ／

# 『春菊』で健康&美容



昔から「食べる風邪薬」と呼ばれるほど、免疫力を高める効果のある春菊。すき焼きなどお鍋の定番ですが、実はカロテンやビタミンB2、ビタミンC、カルシウム、鉄分が豊富。女性にとって嬉しい栄養素ばかりの春菊を美味しくいただいて、免疫力もアップさせましょう。

### 免疫力をUPさせる

#### ▶ β-カロテン

春菊に多く含まれるβ-カロテンは、ほうれん草や小松菜をしのぐ量で、このβ-カロテンは、抗酸化作用および免疫賦活作用があるとされています。

また、体内で必要に応じてビタミンAに変換されます。皮膚や粘膜の健康を維持してくれます。

#### ▶ α-ピネン、ベンズアルデヒド

春菊の特有の香りはα-ピネン、ベンズアルデヒドなどの精油成分によるもので、胃腸の働きを整えて、のどの炎症を防ぐ働きや、食欲増進の働きがあります。



### 春菊の美容効果

#### ▶ むくみ改善

むくみを防ぐためには、体内の余分なナトリウムと水分を排出する必要があります。その役割を担っているのが、カリウムです。春菊には、そのカリウムも豊富に含まれています。カリウムは水に溶けやすいので、生でいただくのがおすすめです。

#### ▶ 乾燥肌予防

豊富なβ-カロテンは必要に応じてビタミンAに変換されます。このビタミンAは皮膚や粘膜の潤いを維持してくれます。免疫作用や全身の健康維持を保つうえでも、冬に意識してとりたいですね。



### 春菊と柿のサラダ

#### 材料 (2人分)

春菊 … 2~3本  
(葉の部分のみ)  
柿 … 1/2個  
生ハム … 5枚

#### ドレッシング

★バルサミコ酢 … 大さじ1  
★オリーブ油 … 大さじ1  
★はちみつ … 小さじ2  
★塩 … 小さじ1/2  
★こしょう … 少々

- 1 柿を0.8cm~1cmに切り、さらに半分に切る。春菊は食べやすい大きさに切り、生ハムは適当な大きさにちぎっておく。
- 2 ★の材料を合わせ、よく混ぜておく。
- 3 1を皿にもり、ドレッシングをかけて完成。

### 茹でて効果アップ

茹でることで「βカロテン」の量がアップするので、鍋の具材として食べるのがおすすめです。加熱すると苦味が増すので、苦手な方は生でサラダにするのもGOOD!