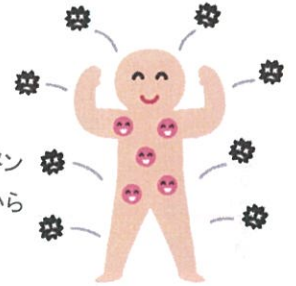


エフアイNEWS 〈シリーズトコトン85〉

原料特集

今こそ！！免疫力

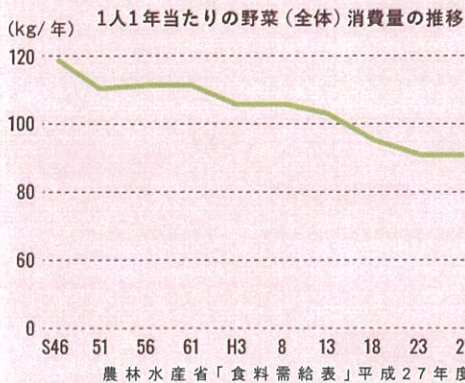
新型コロナウイルスの影響を受け、有用な治療薬、特効薬が存在しないなか、免疫を高めるといわれる食品やサプリメントの需要が拡大しています。例えば「免疫アップにつながる」としてテレビで紹介された納豆やヨーグルトが、スーパーから姿が消えてしまったこともあります。今まさに、免疫賦活作用をもたらす健康食品の需要が高まっています。



現代人は免疫力低下リスクが高まっています！

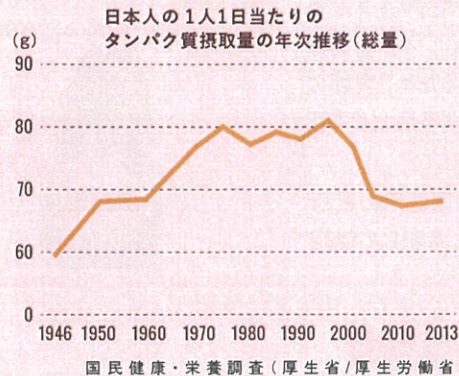
人間の身体は、「免疫」の仕組みによりウイルスや細菌などの病原体から体を守っています。しかし、現代人の生活では免疫の仕組みが正しく働かない要因が増えています。睡眠不足、運動不足、ストレス過多、偏食など、様々な生活環境が影響して免疫力は低下しています。中でも特に、免疫力低下の要因として食事の偏りが大きく影響していると考えられます。

野菜摂取量の減少



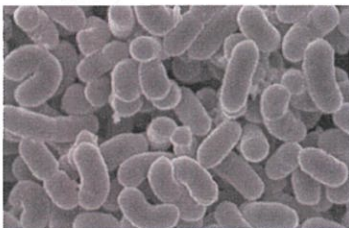
野菜には、活性酸素を無毒化する抗酸化物質や、腸内環境を整えるために欠かせない食物繊維を含みます。その野菜の摂取量が、昭和40年と比べて1人1年当たり17.3kgも減少しています。

たんぱく質摂取量の減少



免疫細胞や筋肉の材料となるのがタンパク質です。しかし、タンパク質の摂取量が、戦後の1950年代と同じ水準まで減少しています。つまり、たんぱく質摂取量減少により体力が低下し、免疫力も弱まっていると考えられます。

<エフアイ注目素材>



シールド乳酸菌

- ・免疫力を高める
- ・ヒト由来の乳酸菌
- ・商標使用可能

シールド乳酸菌は腸管免疫系に作用し、免疫細胞を活性化します。自然免疫、獲得免疫の両方を高め、インフルエンザの重症度改善やIgA量が増加するデータもあります。

※IgAとは、外敵の侵入を防ごうと働く粘膜免疫のことです。



コロカリア

- ・シアル酸含有量を規格化
- ・厳選された原料を使用
- ・摂取目安5~10mg/日(免疫)

コロカリアは酵素処理をしたツバメの巣。低分子化することで、吸収性や有効性を高めています。ツバメの巣には、有効成分のシアル酸がローヤルゼリーの約200倍も含まれています。

※シアル酸とは、ムチンから得られる酸性の糖で、細胞と細胞の情報伝達に関わります。ウイルスや細菌などが細胞に感染することを防ぎ、免疫力を高めます。

食べておいしい炭酸タブレットverも登場

新発売

NEW

ウィルレスキュー炭酸

免疫力を高めるヒハツやショウガを配合し、バージョンアップ。身体をポカポカにして血流改善を促します。

- ①さっぱりおいしいレモンミント風味
- ②タブレット900mg(13φ)×30粒入り
- ③販売価格:2,980円(税抜)



エキナセア

- ・免疫力年齢2.8歳若返り効果
- ・万能ハーブ
- ・摂取目安240~360mg/日

欧米では人気のハーブ。ハーブ先進国のドイツでは、有効性を国家レベルで認定しており、ヨーロッパでは医薬品として使用されています。肺疾患の悪化抑制、免疫力年齢若返りなどの効果が期待できます。

「ウイルスから身を守る消毒液の違い」

コロナ対策の為に、みなさんは自宅や職場で消毒や除菌を行っていると思いますが、市販の消毒剤や除菌剤には色々な種類があり、それぞれ特徴や効果が異なります。コロナウイルスに有効な消毒液として、手などの皮膚の消毒には消毒用アルコール、机やドアノブ等の物の消毒には次亜塩素酸ナトリウム、皮膚、物どちらの消毒にも使える次亜塩素酸水が推奨されています。

＜消毒用アルコール＞



主成分はエタノールです。エタノールの濃度が高ければ消毒効果が高いというものではありません。80%以上の濃度になると、細菌の死滅時間がかえて長くなります。効率よく殺菌や消毒できる濃度は70%とされています。皮膚への刺激や皮脂を取り除く作用があり、頻繁に使うことで手荒れを引き起こす原因にもなります。

＜次亜塩素酸ナトリウム＞



強アルカリの性質を持っています。インフルエンザやノロウイルスに対して殺菌効果があります。食器・手すり・ドアノブなど身近なものの消毒にお勧めです。ただし、金属を腐食させたり、皮膚が荒れたりします。用途ごとに決められた濃度に希釈する必要があります。

＜次亜塩素酸水＞



塩酸や食塩水を電気分解して生成されているため、弱酸性で皮膚や物にダメージを与える心配がなく安全に使えます。アルコール消毒に比べノロウイルスやインフルエンザなど様々なウイルスや殺菌に効果的です。ただし、劣化がはやいことや紫外線に弱いなどのデメリットもあるため取り扱いに注意する必要があります。

消毒液が無ければ身近なもので代用！

手など皮膚には、油を溶かす作用がある石鹸を、良く泡立て30～45秒洗えばウイルスは死滅します。ウイルスの表面は脂肪分、油で囲まれているため、表面の油を溶かせば、ウイルスは不活化して死滅します。



ドアノブ、物の消毒には、家庭用の台所漂白剤を0.05%くらいに希釈して使用します。

正しい手の洗い方



エフ愛養蜂園

大きいけれどおとなしい「クマバチ」

「藤の咲くところクマバチあり……」といっても過言でないくらい、よく見る大きなハチがクマバチです。藤棚の周りでなわばりを作り、ホバリングしながらメスを待つオスの姿や、大きな羽音を立てながら、花から花へと飛び移ってえさを集めるメスの姿がよく見られます。全身黒づくめで、胸部だけが鮮やかな黄色い毛に包まれた、かなり目立つ大きなハナバチなので、その姿に恐怖を感じる人も少なくないと思います。しかし、見た目と違ってとてもおとなしく、つかんだりしない限り、目の前まで近づいても刺される心配はありません。クマバチは太くて丈夫な口吻を使い、花の外側から穴を開けて蜜だけを吸い取る「盗蜜バチ」として知られていますが、子育ての時期は蜜よりも花粉をたくさん集めるので送粉者としても充分に役に立っています。



エフアイ健康コラム

外出自粛、感染の不安でイライラ続出！？「コロナ疲れ」

新型コロナウイルスの対応によって、疲れを感じているという方は多いのではないのでしょうか。知らない間に緊張感が続き、無意識にイライラしたり、不安感が高まったりといった方も少なくないはず。人と接触する機会が減っている状況では、孤独感を強く感じやすくなります。感染症の拡大を恐れ、自宅に引き籠もってばかりの生活に嫌気をさしているのであれば、それだけで大きなストレスとなってしまいます。お家の中でも出来る心と健康を維持するための「あかさたなはまやらわ」を頭文字でまとめたのが下の図です。高齢者からお子さんまでご家族皆でお試し下さい。



＜心と体の健康を保つポイント＞

毎日新聞より

