

たんぽぽ TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

風邪やインフルエンザが流行する季節に



最近明らかにされた驚くべき効能としてビタミンDには心血管や免疫細胞を直接活性化する働きがあり、うつ、がん、認知症、感染症、糖尿病の予防、そしてインフルエンザの予防に有効なことがわかってきました。

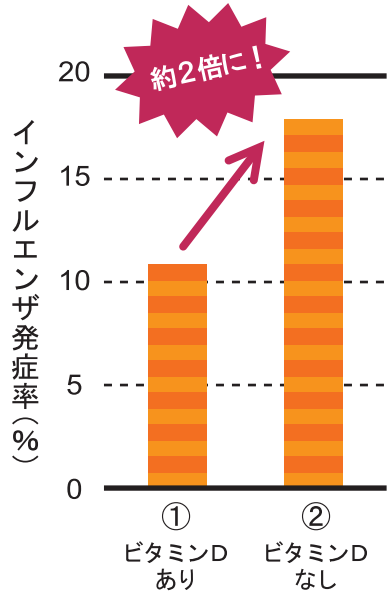
免疫バランスを良好に保ち、風邪やインフルエンザにかかりにくくするなど、免疫バランスに大きく関わっています。

ビタミンDは紫外線に当たると体内で合成されますが、日本人女性の3人に2人はビタミンD不足、4人に1人は欠乏というデータがあります。

紫外線が弱い冬場は、特に意識して摂る必要があります。そのため高緯度に位置する北欧諸国などでは日光浴不足によるビタミンDの欠乏を補うために、サプリメントの摂取が積極的に行われています。

免疫バランスが崩れると…

- 感染症への抵抗力低下** インフルエンザ・風邪など様々なウイルスによる感染症にかかりやすくなります。
- アレルギー疾患** 自分の身体を守るシステムが過剰に働き、アトピーや花粉症を発症します。
- 肌あれや口内炎** 肌の炎症が起きやすくなったり、口中の粘膜が細菌に感染しやすくなります。



小中学生を、ビタミンD入り錠剤を3~4ヶ月摂取したグループ(①)と、摂取しなかったグループ(②)に分け、インフルエンザとの関わりを調べた結果、インフルエンザの発症率は、①…18人(10.8%)②…31人(18.6%)と、ビタミンDを摂取していないグループの発症率がおよそ2倍となりました。インフルエンザの予防に有効とされる「ビタミンD」。今年のインフルエンザ対策は「手洗い」「うがい」「予防接種」といった一般的な対策に加え「ビタミンDのサプリメントの摂取」が新しい手段として注目されています。



当薬局でもビタミンDのサプリメントを取り扱っております。お気軽にお声かけ下さい。

参照：国立環境研究所(体内で必要とするビタミン生成)・All About(現代人が不足するビタミンD)・ビタミンE(ビタミンDの効能) NEVER(ビタミンDの新発見)・Weblio(ビタミンDとは)



2月14日はバレンタインデーです!「チョコレートは太ってしまうしニキビも気になる…」というかたも多いと思います。しかし、原材料のカカオは、ギリシャ語で“神様の食物”という意味であるほど、優れた点もたくさんあります。今月は、万人に愛されるチョコレートについてご紹介します。



今、カカオに含まれるポリフェノールが注目されています。ポリフェノールには抗酸化作用があり、生活習慣病の予防に効果的と言われています。また、甘いミルクチョコレートよりも、苦いブラックチョコレートの方がカロリーが高いのは、カカオ含有量によるものです。カカオは脂肪分がとても多いですが、人間の体温では溶けにくく、吸収されにくいことが特徴です。チョコレートを選ぶ上で重要なのは、カロリーではなく、カカオ含有量です。

しかし、チョコレートは間違いなく高脂質、高カロリーなお菓子ですので、たくさん食べれば健康になれるというわけではありません。かしこく食べて、チョコレートの甘~い誘惑と上手に付き合いましょう!



参考文献：「チョコレート・カカオの科学と機能」

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。