



しろひげ

White beard made of Milk

Healthcare NEWS number 15

明治の宅配

続けられる！ 明日のための健康習慣 ⑮

免疫機能の大敵！

ストレスとうまく付き合おう

免疫機能は自律神経と密接に関係しているため、過度なストレスがかかるとバランスが崩れてしまいます。寒い冬に向けて、風邪やインフルエンザの予防のためにもストレスを溜め込まずに、免疫機能を高めましょう！



7つの生活習慣でNK活性アップ！

ストレスの影響を特に受けやすいのは、リンパ球の一種であるNK(ナチュラルキラー細胞)です。ストレスによってこの活性は下がりますが、場合によっては適度なストレスがよい刺激となり、健康にプラスに働くこともあります。

免疫学の第一人者である順天堂大学の奥村康特任教授は、『「まじめ」は寿命を縮める「不良」長寿のすすめ』(宝島社新書)のなかでNK細胞の活性を維持する生活習慣として、次の7つを挙げています。

✓ できることチェック！ \ できることから実践してみましよう！ /

1 食事は何でもほどよく食べる

牛乳や乳酸菌を含む乳製品は腸内環境を整え、免疫機能アップに有効なので積極的に取り入れましょう！



2 運動は無理なくやる



3 夜更かししない



4 いつも能天気な構え



5 仲間を大事にする



6 心ときめく



7 1日1回「わはは」と大笑いを心がける



参考:「まじめ」は寿命を縮める「不良」長寿のすすめ(宝島社新書)

ココに注目!



牛乳・乳製品に“ギュー”っと含まれた栄養成分

栄養状態が悪いと免疫機能も低下し、感染症が重症化するリスクに。栄養豊富な牛乳・乳製品を、毎日の食事にうまく取り入れましょう。



免疫機能を支える！牛乳・乳製品の栄養成分

1 免疫機能を支える

牛乳コップ1杯(200mL)に含まれる多様な成分

たんぱく質	
カルシウム	ビタミンB2
ビタミンB12	パントテン酸

2 感染防御機能を支える

病原体が体内に入ってくるのを防ぐ!

カゼインホスホペプチド(CPP)
ラクtofelin

3 腸内環境を整える

腸内細菌のバランスを良好に保つ!

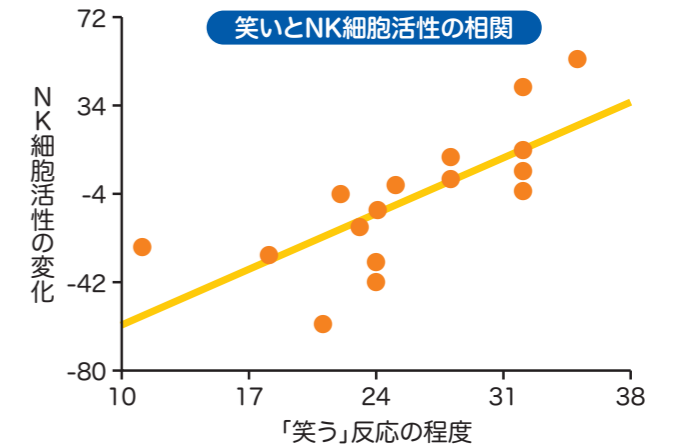
乳糖
カゼイノグリコペプチド(CGP)
乳酸菌
乳酸などの発酵代謝物

笑うことから始めてNK活性をキープ!

NK細胞の活性を上げる最も簡単な方法は「笑う」こと。漫才や落語を楽しんで、その前後の血液を採取してNK細胞の活性を調べた実験では、20代から60代までの18人のうち14人のNK細胞の活性が上昇しました。「笑う」反応の程度と、NK細胞の活性の変化が相関しているという報告もあります。

免疫機能を維持したり、高めるためには、ストレスとうまく付き合うことが不可欠です。

牛乳・乳製品で栄養面でも上手にサポートしながら、心身ともに免疫機能を高めていきましょう。



出典: Altern Ther HealthMed 2003; 9: 38-43

受験シーズンの夜食や小腹が空いたときにもおすすめ!



栄養成分(1人分) エネルギー 374kcal、食塩相当量 2.4g、たんぱく質 16.1g、脂質 10.0g、カルシウム 159mg

疲れたときには「らくらく」栄養バランスアップ

牛乳とめんつゆでこくのある塩分控えめうどんつゆに! 定番ミルクぶっかけうどん

【材料(1人分)】

- うどんつゆ
- 牛乳 100ml
- めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1
- 冷凍さめぎうどん 1袋(200g)
- 卵 1個
- 細ねぎ又は冷凍刻みねぎ 適量
- 花かつお 適量
- (お好みで)七味唐辛子 適量

【作り方】

- 耐熱皿に凍ったうどんをのせ、牛乳とめんつゆをかける。
- ふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で、うどんの解凍時間+2分30秒加熱。
- 熱々のうちに卵を落とし、花かつおとねぎをかける。

レシピ: 料理家・管理栄養士 小山浩子さん 出典: JミルクWEBサイト「ミルクレシピ」

出典: 一般社団法人Jミルクホームページ(https://www.j-milk.jp/report/study/h4ogb4000005drz-att/FACTBOOK_Vol1.pdf, https://www.j-milk.jp/report/study/h4ogb4000005drz-att/h4ogb4000005ely.pdf)

筋トレ脳トレが同時にできる

ゆっくりトレーニング①

音楽を聴きながら
リラックスして♪

寝たきりにならないための筋力低下予防！
腰を痛めずに腹筋を鍛える
ゆっくりおへそのぞき込み運動

呼吸を止めずに

4秒×10回

音楽のリズムに合わせて、「いち、に、さん、しー」と声を出しながら行いましょう。音楽に合わせてすることで脳が活性化し、「脳トレ」にも！

首の力を抜き、おへそをのぞき込む

声を出してお腹に力を入れることを意識

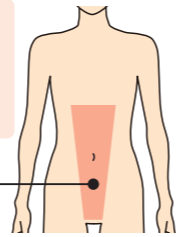
足を肩幅程度に開く

腹直筋



この運動で鍛えられる
筋肉

腹直筋



腹直筋が弱まると腹圧が低下して姿勢が悪くなり、腰の筋肉に負担がかかってしまいます。

やり方

- 1 床に座って両ひざを立て、肩幅程度に足を開く。両手を体の後ろに置いて支える。
- 2 首の力が入らないようにおへそをのぞき込み、4秒かけてゆっくりと背中を丸くしていく。
- 3 4秒かけてゆっくりとおなかに力を入れながら元の姿勢に戻る。

ポイント

6～7回目で「ややきつい」と感じるように、動きの大きさを調整しましょう。運動後に牛乳を飲むと、筋肉量を増やすのに効果的です！



【監修】
もと やま みつゆき
本山 貢 (1962年生まれ)
和歌山大学長 博士 体育学

平成10年9月に「高齢者の高血圧症、高脂血症のための運動療法」で博士(体育学)を取得し、平成16年から教授となる。専門分野は健康科学、運動医学。地域貢献として和歌山県ゴールデンキッズ選考委員長、第4～7期和歌山市高齢者保健福祉計画委員長などの職務を兼任・兼務している。

脳トレクイズ

初級問題 なぞなぞクイズ

出席すると、体が疲れてしまうパーティーとはどんなパーティー？



上級問題 なぞなぞクイズ

真冬の公園で、3人の兄弟がいました。一郎君はブランコ、二郎君はすべり台、三郎君は、遊具が空くのを待っています。3人のうち、一番寒さを感じなかったのはだれ？



解答

初級問題】
パーティーは「飲み会」です。飲み会ではお酒を飲むので、体が疲れてしまいます。

上級問題】
一郎君はブランコ、二郎君はすべり台、三郎君は遊具が空くのを待っています。3人のうち、一番寒さを感じなかったのは三郎君です。

子どもも大人も、日本を牛乳で元気に！

ミルクジャパンのあれこれミルク

牛乳を使った
お手軽レシピや
なるほど&おもしろ雑学
をご紹介します！



レシピ

ジャムチョコラッテ



・牛乳…カップ1杯 ・すきなジャム…小さじ1 ・チョコレート…2かけ程度

雑学

かぜをこじらせたときもミルク！

汗をいっぱい
かいたとき

牛乳をあたためて飲むと、水分補給も栄養補給もできて一石二鳥です。

おなかのかぜのときは、合わせの注意！

牛乳に薬をのむのは、避けてね。

熱が高くて
つらいとき

かぜ薬をのむのに
食欲がないとき



適量のアイスクリームは、栄養補給もできてしばらく症状を緩和してくれます。

食後服用の薬をのむのに、食欲がないときは牛乳やヨーグルトを少しでもおなかに入れると、胃粘膜を守ってくれます。

Copyright MILK JAPAN PROJECT CO.all rights reserved.

おいしく
元気に！

なるほど旬野菜辞典 1 旬の野菜パワーで健康的に！



ほうれん草

緑黄色野菜のひとつで、和・洋・中のどんな料理にも使用できるのが魅力！夏よりも冬の方がビタミンCが豊富です。葉の色が濃く、みずみずしいものを選びましょう。

スープや炒めものにも



含まれる栄養素

ビタミンC
病気から身体を守るために免疫系の働きを助ける

食物繊維
整腸作用があり、便通を整えて便秘を防ぐ

これからの季節はこんな料理はいかがですか？

冷える日の夜食にもおすすめ！
らくちん！
クリームスープパスタ

レシピはこちらから

