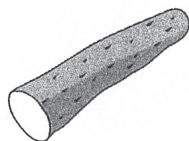


# 免疫力を 高める食材



## 大根:ジスアスターゼ イソシアシアネイト

よく洗って皮ごと生のままで。大根おろしがおすすめ。  
ほうれん草、トマトを加えると、さらにパワーアップ。



## 長いも:ルチン

すりおろさずに、鶏肉と一緒に。キノコ類やナッツ類と炒めて。



## 鶏肉:タンパク質

キノコ類やナッツ類と炒めて。



## ヨーグルト:乳酸菌

バナナ、リンゴ、ブルーベリーと一緒に。

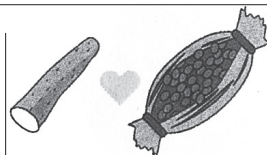


## 茶そば:ルチン ビタミンA、C、E



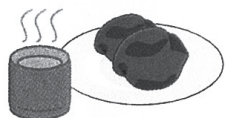
## 小松菜:クロロフィル ビタミンA、C、E

卵や鶏肉と油で炒めるのがベター。



## 納豆:イソフラボン ビタミンK2

長いもと相性ピッタリ。



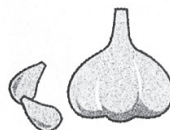
## 梅干し:クエン酸

焼いて、お茶に入れて飲むと効果大。



## にら:塩化アリル ビタミンA、C、E

『にらレバ定食』が一押し。『にら卵』  
+ご飯。にらと豚肉の炒め物+ご飯。



## にんにく:塩化アリル

加熱しない方がいい。にんにく  
の『しょうゆ漬け』。



## トマト:リコピン

火を通した方が効果大。



## キノコ類:エルゴチオイル

ワインを使って調理すると効果  
倍増。

その他:さつま芋、緑茶、唐辛子、  
生姜、シナモン、  
ブルーベリーなど。



日々の生活を改善し、病気に負けない身体をつくりましょう!



健康な歯と歯ぐきは  
健康の源泉  
自身の未来の  
ために守りましょう!  
自分の歯



歯科医師 渡辺 雄三

新潟大学歯学部予防歯科卒業後、新潟県の無歯科医村へき地事業に11年間携わる。歯周病治療を中心として口腔の改善に努める。2005年5月、故郷・会津若松市石堂町に開業。1958年生まれ、山歩きが趣味。

## 免疫力と歯周病

『歯周病』は、感染症(唾液を介してうつります)ですが、体の抵抗力によっても大きな影響を受けます。お口の中のコンディションに注意してみましょう。『口内炎がでやすい』『歯ぐきはれやすい』『歯科で教わった通りに歯磨きをしているのに歯周病が改善しない』等々…。身体の免疫力が低下している可能性が大了。免疫力の低下は身体の健康をむしばみます。

### 免疫力って何？

免疫力とは、病気に対する抵抗力のことです。

人間の身体は『自律神経』によりコントロールされていますが、その自律神経(交感神経と副交感神経)のバランスが崩れると、免疫力も低下します。細菌やウイルスに感染する『感染症』から体を守ってくれる『免疫力』が大切です。

### 免疫力を低下させる生活とは？

- 1、睡眠不足
- 2、消炎鎮痛剤の長期的服用
- 3、身体を冷やす
- 4、甘いものの摂りすぎ
- 5、寝る前の飲酒

