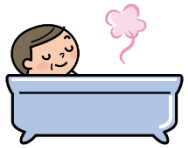
2020 年秋号

知っとこ健康クイズ！！の答え＆解説

	問 題	答 え	解　説
1	免疫力が低下してしまう習慣はどれ？	**① ～⑥全て** 喫煙/睡眠不足/食生活の乱れ/冷え/肥満・生活習慣病/ストレス	免疫力を高めるポイントは、「質の良い睡眠」・「バランスの良い食事」・「リラックスする（ストレスを溜めない）」・「体を温める」・「適度な運動」・「よく笑う」ことです。（クリちゃん通信 2020 秋号＜特集 新型コロナウィルス感染症に負けないために＞の表紙にも記載）これらと逆のことに加え、喫煙はもちろん、肥満・生活習慣病も免疫細胞の老化に繋がり免疫力低下の原因となることがわかってきています。
2	免疫細胞が最も多く集まっている場所は？	**② 腸** 	全身の免疫細胞のうち、約 6 ～7 割が腸に集まっています。 腸内に入ってくるものは食べ物だけでなく、食事や接触等によって目には見えない病原菌やウィルスも侵入してきます。腸は、口から入ったものを消化吸収して全身に届ける器官であるため、体に悪いものまで吸収してしまわないよう病原菌などの外敵と戦う免疫機能が備わっているのです。この免疫機能は「腸管免疫」と呼ばれています。
3	ヒトの腸内に存在する「腸内細菌」の数は？	**③** **約** **100 兆個**	腸内細菌は、腸壁の粘膜にびっしり生息していて、顕微鏡で覗くとまるでお花畑（フローラ）のように見えることから、「腸内フローラ」とも呼ばれ、その総重量は約 1.5 kgにもなります。また、その機能から大きく「善玉菌」、「悪玉菌」、「日和見菌」の 3 つに分類されており、これらの理想的なバランスは、善玉菌 2 割、悪玉菌 1 割。残り 7 割の日和見菌は、優勢な方に味方し増殖します。偏った食事や運動不足等の影響で悪玉菌が優勢になると、腸内環境が悪化して様々な弊害が起こるため、常に善玉菌が優勢な状態を保つことが大切です。
4	腸内環境に良い食品で誤っているものはどれ？	**④ 揚げ物** 	腸内細菌は、腸に入ってきた食べ物をエサに発酵することで増殖し、様々な代謝産物を生成しますが、この代謝産物は食事内容によって大きく変わり、ヒトの身体に影響しています。 身体によい影響を与える「善玉菌」はバランスの良い食事、特に野菜や果物が好物です。善玉菌の増殖に良い 4 大食品として、ヨーグルト等の＜発酵食品＞、ゴボウなどの＜食物繊維＞、バナナ等の＜オリゴ糖＞、青魚などの＜EPA・DHA＞があります。逆に、身体に悪い影響を与える「悪玉菌」は、高脂質や高カロリーの偏った食べ物が好物です。

	問題	答え	解説
5	免疫力を高めるのに最も良い運動はどれ？	**②1 日 8 千歩程度の歩行** 	汗を軽くかく程度の適度な運動を継続的に行うことで、白血球の一種であるリンパ球が増え、細菌やウィルス等の病原体に感染した細胞を発見して攻撃する NK 細胞が増加することが分かっています。つまり、免疫力を高める効果が期待できるのです。逆に、次の日まで疲れや痛みが残ってしまうような激しい筋肉トレーニングや長時間の激しい運動は、白血球の減少や免疫力の低下につながるといわれています。
6	幸せホルモンの「セロトニン」が最も多くつくられる場所は？	**① 小腸** 	「セロトニン」の 90%は腸でつくられおり、残り 8%は血液中の血小板、2%が脳内の神経です。「セロトニン」は、自律神経のバランスを整えて心を前向きにしたり、興奮物質であるノルアドレナリンやドーパミンの暴走を抑え、イライラを起こしにくくする働きがあります。腸内環境は、心の健康にも大きく影響しているといえます。
7	免疫力を高めるのに良い入浴はどっち？	**①ぬるめの湯船に 10 分間** 	体温が 1 ℃下がると、免疫力は 30%低下すると言われています。身体を芯から温めるには、38～40℃のぬるめの湯船に 10～15 分浸かることで、体温が 1 ℃上がると言われています。また、副交感神経が高まることでリラックス効果が期待できます。 逆に、熱いお湯に入ると交感神経が高まり、興奮･緊張状態になり疲労してしまいます。
8	睡眠の質を高めるのはどっち？	**②** **真っ暗**	睡眠を促す要因の一つに、睡眠作用のある「メラトニン」というホルモンがあります。メラトニンは良い睡眠に不可欠で、夜になると徐々に分泌が増え、夜中に最大となりますが、光の明暗によって分泌量が左右されます。メラトニンは、暗い環境でより多く分泌されますので、就寝時は「真っ暗」がお勧めですが、真っ暗が苦手な方は間接照明等を利用して安心できる明るさに調節しましょう。また、就寝前はオレンジ色の照明で過ごし、就寝に向かって徐々に照明を暗くしていくこともお勧めです。

☆もっと詳しく知りたい方はこちらをご覧ください

腸内細菌と健康　→

免疫力を高める食事って？栄養素別のおすすめ食材　→

体を動かして健康維持！免疫力アップにおすすめの運動　→

快眠と生活習慣　→

メラトニン　→