

NK細胞（ナチュラルキラー細胞）

NK細胞とは、体内に入ってきた細菌やウイルスをいち早く発見して退治する免疫細胞です。常にかからだの中を巡回し、がん細胞やウイルスなどへの初期攻撃を担当しており、**からだの安全を守る「見回り役」としてはたらいています**。NK細胞の活性が低いと、免疫力が下がり、カゼや感染症などにかかるリスクが高まります。NK細胞を活性化させるには、**体温を下げない、睡眠をしっかりとる、適度な有酸素運動をする、夜更かししない**などの規則正しい生活を送ることです。加えて、食生活でのポイントを紹介します。

【腸内を元気に！】

「からだの免疫力の60～70%は腸にある」といわれており、腸内環境を良好に保つことが重要です。腸内細菌のバランスを整える**ヨーグルト、漬物、味噌といった発酵食品**や、**食物繊維、オリゴ糖**は、免疫を担当する細胞のバランスを改善するといわれています。**野菜**や**果物**などに含まれるポリフェノール類、**青背魚**に多く含まれるEPAなどのn-3系不飽和脂肪酸も、腸の炎症を抑える効果があります。ひとつの食材を食べるのではなく、**色々な食品を組み合わせ**て自分の腸に合った食品を見つけましょう。2週間程度続けて食べ、効果が感じられなければ食品を変えてみてください。

