

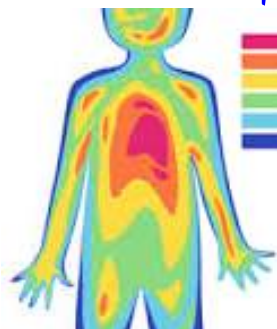
インフルエンザ予防効果で注目のビタミンD

最近、世界中で注目を集めている栄養素が**ビタミンD**です。ビタミンDは、サバ、サケ、イワシのような食品から摂る以外に、日光浴によって合成されます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、不足すると骨粗鬆症になりやすいことがよく知られていますが、日本の研究でインフルエンザ予防効果も示されています。この研究では、6歳から15歳の子供334人を半数ずつ2グループに分け、**ビタミンD**の錠剤1日1200IUを4ヶ月服用したグループとプラセボ群を比較しました。その結果、**ビタミンD**を服用したグループは、インフルエンザA型にかかるリスクが42%少なかったというのです。**ビタミンD**は認知症、乳がん、膀胱がん、うつ病を予防するといった報告も次々と出されています。現代人は室内で過ごす時間が長いため、OTC薬やサプリメントを活用するののも一つの方法です。

■紫外線を浴びると体内で活性化する
ビタミンD



体温は生命維持の源



中学校の生物の授業で、恒温動物という言葉を知ったと思います。人は元々、外気温に関係なく、体温を一定に保てるよう調整できる恒温動物です。体温の元になる熱は食事から摂ったエネルギーから作られ、その約80%が体を温めることに使われます。体の中心温度(芯の温度)は、ほぼ37℃に保たれています。これは37℃という深部体温が体の正常な機能に最も適しているということです。体温は体温計で測りますが、直腸温(深部体温、体の芯の温度に一番近い)、口腔温(直腸温より約0.5℃低い)、腋窩温(わ

きの下、直腸温より約0.8℃低く、測定に一番使われる)の3箇所が用いられます。女性が基礎体温を口で測るのは、深部であることや、脇の下よりも周囲の影響を受けにくく、早く体温が安定するからです。人の体温は一定に保たれていますが、一日単位では、メラトニンの作用で深部体温が下がり、0.7~1.2℃の幅で変動します。一般に早朝は一日のうちで最も低く、午後3~6時が最も高くなります。そして眠っている時間帯では、活動を休ませるため体温は低く保たれています。

成長ホルモンは大人でも分泌されている？

ヒト成長ホルモンは、生涯にわたって脳下垂体で作られ血液中に分泌されるもので、192個のアミノ酸が決まった配列で鎖のように並んでできているペプチドと呼ばれるタンパク質で構成されています。成長ホルモンの主な働きは、①体の成長促進 ②疲労回復及び病気への抵抗カアップ ③老化防止 ④脂肪の分解 成長ホルモンを多く分泌させるには、次のことを心がけましょう。◆適度な運動(ウォーキングより筋トレなどの無酸素運動) ◆夕食時、良質のタンパク質を摂取する ◆糖質の摂取を控える(血糖値が高いと成長ホルモンの分泌が抑制される) ◆夕食後3時間以上経ってから寝る(十分に血糖値が下がってから就寝する) そして4時間以上の継続した質の良い睡眠を心がけましょう。

