

*素材のちから ～ごぼう～

*オプション検査

～ アルコール分解酵素遺伝子検査～



令和3年(2021年)2月1日

発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部

財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664

TEL 077(587)3588代 FAX 077(587)5441

URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail:kenkou@shrc.or.jp

伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1

TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109

北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまぶき五丁目3番1号

TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

免疫力

を上げよう!

免疫とは

免疫とは、ウイルスや細菌、がん細胞などの異物から、体を守ってくれている防御システムのことです。まず外部からの異物は皮膚でブロックされ、鼻や口では粘膜によって絡めとられます。更に体内で発生した異物へは、血液中の免疫細胞が攻撃・破壊し、病原体を排除します。そして抗体をつくることにより、再度の罹患を防ぐ働きも担っています。つまり、体の免疫力が下がると、感染症を筆頭に様々な病気にかかりやすくなってしまいます。



睡眠と免疫

免疫力を高めるためには、質の良い睡眠をしっかりとることが重要です。睡眠によって自律神経のバランスが整い、免疫細胞の活動が促進されます。特に、22時～2時の時間帯は、最も成長ホルモンが分泌されるため、この時間帯に睡眠をとることで、免疫力の向上が期待できます。さらに、十分な睡眠をとることによって疲労が軽減され、日中のパフォーマンスの向上にもつながります。就寝の2時間前以内の食事や過度のアルコールは睡眠の質を下げるため、避けるようにしましょう。

食事と免疫

食事でも免疫力アップに重要な役割があります。免疫細胞が活発に活動するには糖分、アミノ酸、ビタミンなど様々な栄養が必要です。昨今では、腸内環境を整えることで免疫力の向上が期待できると言われています。腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整える効果がある発酵食品や、腸内の老廃物の排出を促進する食物繊維を、なるべく毎日摂取できると良いでしょう。基本は朝・昼・夕の1日3食、バランスの良い食事ですっきりと栄養を摂取しましょう。

体温と免疫

体が冷えると血流が悪くなることで免疫細胞の活動が鈍くなり、免疫力が下がると言われています。特に寒い時期は、体温が下がりがちになります。そこで、手足や内臓を温めて血流を良くし、免疫細胞を活性化させましょう。適度に体温を上げるポイントは、朝・夕など冷え込む時間帯には温かい飲み物を飲むことや、入浴の際は湯船にしっかりと入って体の深部まで温めること、運動を行うことによって筋肉量を増やし、筋肉での熱産生を上げることなどが有効です。

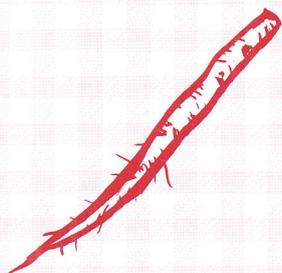
免疫力を上げるために

① 十分な睡眠 ② バランスの取れた食事 ③ 体を温める

をキーワードとして、元気に日々を過ごしていきましょう。

素材のちから

ごぼうのちから



食物繊維が多い食品といえば、ごぼうを思い浮かべます。ごぼうには、100gあたり、5.7gの食物繊維^{※1}が含まれています。食物繊維は、便通を整えて便秘を防ぐ整腸効果だけでなく、血糖値の急上昇を防いだり、コレステロールの吸収を抑制したりと、糖尿病や脂質異常症など、生活習慣病の予防・改善にも効果が期待できます。そこで、調理のポイントについてお伝えします。

食べ方や調理のポイント

- 購入の際、太すぎるものは「す」^{※2}が入っている場合があります。すりと伸びたものを選びましょう。泥つきのほうが風味、香りが良く、日持ちします。
- 歯ざわりの硬いものを好む場合は切り方を大きく切る、味を染み込ませたい場合はたたきごぼうにするなど食感を活かしましょう。
- ごぼうは味噌、油、酢などによく調和します。また、風味がよいので、においの強いものと取り合わせて用いてみましょう。
- ごぼうを切ったあとに酢水につける場合は、栄養分が流れ出てしまわないようにさっとさらしましょう。
- 煮物やきんぴらは、糖分や塩分が多くなりがちです。薄味を心がけましょう。



※1 日本食品標準成分表2020年版

※2 「す」…ごぼうの中心に空洞がある状態

参考資料：足立香代子 「40歳からのやせる食べ方」2018年 p38、p39



オプション検査

～ アルコール分解酵素遺伝子検査 ～

この検査は、「アルコール脱水素酵素(ADH1B 遺伝子)」と「アルデヒド脱水素酵素(ALDH2 遺伝子)」という2つの項目を調べることで、お酒の「強い」「弱い」が分かります。また、飲酒量や喫煙習慣の有無と合わせてみることで、食道がんになるリスクも分かります。

検査結果は、遺伝子の組み合わせからA～Eの5タイプに分類されます。頬の内側を綿棒でこすり、口腔粘膜に含まれる遺伝子を調べる簡単な検査です。

遺伝子型・飲酒・喫煙の組み合わせと食道がんのリスク

タイプ	ADH1B / ALDH2	週に缶ビール7缶未満		週に缶ビール7缶以上	
		非喫煙	喫煙	非喫煙	喫煙
A	弱い / 強い	1.9	3.3	6.9	12.4
B	強い / 強い	1	1.8	1.9	3.4
C	弱い / 弱い	6.8	23.1	55.7	189.2
D	強い / 弱い	1.7	5.7	7	23.7

多量飲酒(週に缶ビール7缶以上)、喫煙によって、食道がんにかかるリスクが高まると言われています。例えば、Cタイプで多量飲酒・喫煙習慣がある人は、Bタイプで飲酒・喫煙習慣のない人に比べると、189.2倍食道がんにかかるリスクが高いと言われています。

C・Dタイプの方は、A・Bタイプの人に比べて食道がんにかかるリスクが高いため、お酒の飲み過ぎには十分に注意してください。

※ Eタイプはお酒をまったく飲めないタイプのため、比較対象外となります。

アルコール脱水素酵素

(ADH1B遺伝子)とは?

エタノールを分解する酵素の1つです。遺伝的にこの酵素の働きが弱いと、顔は赤くなりにくいですが、大量飲酒の翌日に酒臭い体質となります。

アルデヒド脱水素酵素

(ALDH2遺伝子)とは?

エタノールの代謝産物であるアルデヒドを分解する主要な酵素です。日本人はこの酵素の働きが弱い人が多く、少量の飲酒でフラッシング反応(顔面紅潮、嘔吐、頭痛、眠気)を起こすため、飲酒量が抑制されます。

