

# クチからはじめる アンチエイジング医学

鋸南 森永 宏喜



細い方には結構大変かもしれないかもしれません。

粘膜の免疫力のエイズ I g A

は免疫力アップにとて足が顕著になります。対抗するために有効なも有用です。病原体をVDはイワシやサバ、栄養素について解説排除する白血球のはたウナギ、キノコ類などしました。豊富に含まれる食物にも触れまらきを助けたり、粘膜に多く含まれていまる食物にも触れまらきをおもなタンパク質です。あるコラーゲンを丈夫

第14回 新型コロナ、栄養サポートで感染予防

わが国の新型コロナは「感染拡大への移行期」にさしかかり、北海道では緊急事態宣言、そして安倍晋三首相から小中高の休校要請も。「ここ1〜2週間がヤマ場」という状況です。

前回は「口腔の状態を良く保つことでコロナに対して抵抗力を上げよう」という主旨でした。「そのほかにも対策はある」と結びましたが、ワクチンも確実な治療薬もない現状ですから「私たち免疫レベルを上げるしかない」ということは同じです。そのもう一つの対策として「免疫力アップのための栄

養素をしっかりと摂(とろろ)」ということを緊急提言したいと思いま

液で覆われていると急提言したいと思いま

です。

粘液の大きな役割は「侵入してきた異物や病原体をブロックし体内に入れないこと」で

すが、そのおもな成分は「ムチン」という物質で、タンパク質の

質の摂取が不足すれば

膜」です。皮膚は表面が乾いているのに対し、粘膜は表面を「粘

質の摂取が不足すれば

膜」です。皮膚は表面が乾いているのに対し、粘膜は表面を「粘

質の摂取が不足すれば

膜」です。皮膚は表面が乾いているのに対し、粘膜は表面を「粘

質の摂取が不足すれば

膜」です。皮膚は表面が乾いているのに対し、粘膜は表面を「粘

質の摂取が不足すれば

膜」です。皮膚は表面が乾いているのに対し、粘膜は表面を「粘

質の摂取が不足すれば

膜」です。皮膚は表面が乾いているのに対し、粘膜は表面を「粘

質の摂取が不足すれば

膜」です。皮膚は表面が乾いているのに対し、粘膜は表面を「粘

質の摂取が不足すれば

膜」です。皮膚は表面が乾いているのに対し、粘膜は表面を「粘

質の摂取が不足すれば

膜」です。皮膚は表面が乾いているのに対し、粘膜は表面を「粘

## 免疫力アップに役立つ栄養素

- ・タンパク質・ビタミンC
- ・ビタミンA・ビタミンD
- ・亜鉛 など

健康な人に推奨される毎日のタンパク質の摂取量は、体重1kg当たり1g以上です。体重50kgなら、赤身肉で約250gになりま

す。年配の方や、食の

ビタミンC (VC) ことが少ない冬季は不

以上、コロナ感染に

粘膜にはムチンの他にも病原体を排除する物質が含まれています。その代表格が免疫グロブリンA (I g A) で、これをつくる

のに重要なのが、アミノ酸の一種グルタミン

不足の人が9割！ ビ

タミンド

ビタミンD (VD) に肝臓に貯蔵されてい

ますが、それが体内で

必要なる場所に運ばれ

が・ひろき) 森永歯

科医院院長。昭和57年

安房高校卒、安房歯科

医師会会員。米国アン

チエイジング医学認定

定医、日本アンチエイ

ジング歯科学会常任理

事。著書に『口腔(こ

うくう) 内環境改善法

アンチエイジングは

「口の中」から『KK

ロングセラーズ』、全

ての病気は口の中か

ら！』(さくら舎)など。