

健康な暮らしのお手伝い ホワイズ・スクエア

why's square

No.349

2020年2月号

特集「人生100年時代」のホワイズ栄養教室

死につながる怖い病気

肺炎対策に乳酸球菌！

全国で愛されるホワイズ

【福岡】 エム・シー・エフ第1・第2事業部、ロータスサプライ北九州が活躍している福岡県には、学問の神様・菅原道真を祀る太宰府天満宮があります。梅の名所としても名高く、多くの参拝客が訪れます。

死につながる怖い病気 肺炎対策に乳酸球菌！

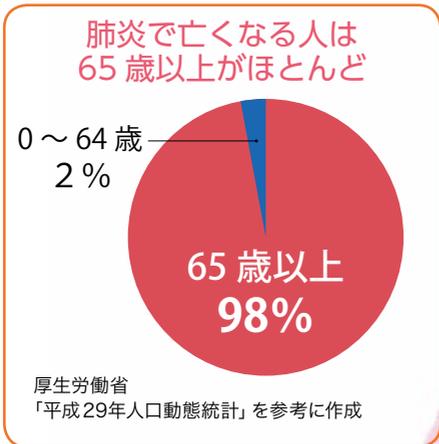
肺炎を侮ってはいけません

免疫力が低下していると発症・重症化しやすい

肺炎とは、細菌やウイルスなどの病原体が肺に炎症を起こす病気です。なかでも肺炎球菌によるものが多く、せきやくしゃみなどで感染します。肺炎球菌は鼻やのどの奥につきやすく、かぜやインフルエンザのあとなど、何らかの原因で免疫力が低下していると発症しやすくなります。

肺炎で亡くなる人の98%が65歳以上

肺炎は死にもつながる病気で、肺炎で亡くなる人のほとんどが65歳以上です。このほか、糖尿病、心臓や気管支などに疾患をもつ方、たばこを吸っている方などは重症化しやすいことがわかっています。肺炎は一度かかっても免疫力が低下することでふたたびかかります。発症や重症化を防ぐためにも、免疫力を高めておくことが重要です。



シニアの肺炎予防、ここに注意！

肺炎は死にもつながる深刻な病気です。

「元気だから… ワクチンを接種したから…」

と油断していませんか？ 肺炎予防の注意点を知り、

免疫力アップに努めましょう。

肺炎の典型的な症状が出ないことがある

典型的な症状

- ◎38度以上の高熱や強いせきが3～4日続く
- ◎黄色や緑色の痰
- ◎息苦しさ、胸の痛み

シニア世代に多い症状

- ◎微熱が続く
- ◎元気がない、食欲がない

気づかないうちに重症化してしまう

誤えん性肺炎にも注意

唾液や飲食物などが気管に入り、それと一緒に細菌などが肺に入り込むことで起こるのが誤えん性肺炎です。歯磨きが不十分な方などもかかりやすいため、注意が必要です。



ワクチンを過信せず 免疫力を高めよう！

肺炎球菌のワクチン接種は、肺炎の発症や重症化を防ぐ役割はありますが、すべての肺炎を防げるわけではありません。万全と過信せず、免疫力を高める栄養を摂り、健康な状態を維持しましょう。

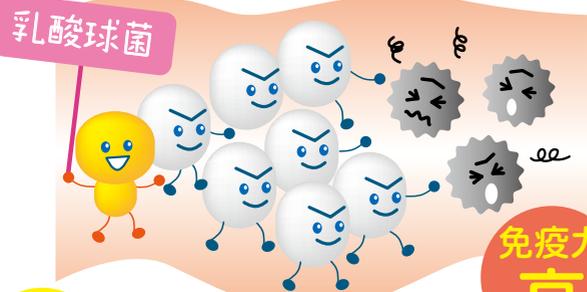
栄養食品で肺炎と無縁なからだに

毎日の「乳酸球菌」で免疫カアップ

POINT

乳酸球菌（フェカリス菌）が免疫カを高める理由

さまざまな病原菌と戦うのは、免疫カの主役である白血球です。乳酸球菌は白血球を活性化する働きが非常に強いので、十分に摂ると肺炎球菌をはじめ、さまざまな病原菌に一丸となって立ち向かい、病気の予防・改善に役立ちます。



POINT

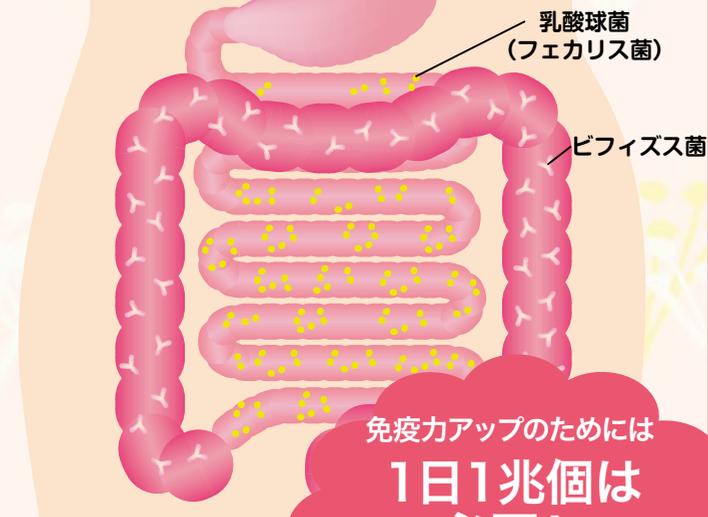
免疫カアップには加熱処理された乳酸菌を！

生きた乳酸菌は腸内環境の改善に、加熱処理された乳酸菌は免疫カアップに効果があります。免疫カを高めたいなら、加熱処理された乳酸菌を摂りましょう。



免疫カアップに優れた効果を発揮する乳酸球菌（フェカリス菌）

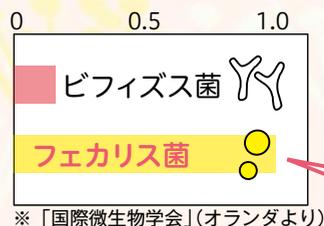
乳酸球菌は小腸内の白血球を活性化することで免疫カを高めます



免疫カアップのためには1日1兆個は必要！

加熱処理された菌だから乳酸球菌を多く補えます。

免疫カを高める力の比較



※「国際微生物学会」(オランダより)

乳酸球菌（フェカリス菌）のパワーはダントツ！

ホワイズが全力で応援します！

POINT

ナノサイズの乳酸球菌なら確実に小腸で吸収される

乳酸球菌はもともと小さいのですが、ナノサイズとなるとさらに小粒です。水に溶かしても乳酸球菌同士がくっつかず、白血球などの免疫細胞が集中している小腸で確実に吸収され、白血球を活性化。免疫カを高めます。

一般の乳酸球菌 ナノサイズの乳酸球菌



TOPICS

免疫カアップは「水虫」対策にも有効！

シニア世代は、免疫カの低下や足の血行不良などから「つめ水虫」が多くなります。つめが白や黄色っぽく濁る、もろくなる、分厚くなるなどの症状は要注意。放置すると、転倒や歩行困難のリスクが高くなります。対策には指の間まで洗う、乾燥させるなどがありますが、免疫カを高めることが最大のポイントです。

こんなとき、
どうする？

かぜをひいて しまったとき

ホワイズ管理栄養士が、健康や栄養など
日ごろのちょっとした悩みにお答えします。

Q

ビタミンがいいと
聞きますが、まず
どれを摂ったらいい？



A

優先順位が高いのはビタミンC。かぜなどの病気と戦う白血球にはビタミンCが含まれているからです。ウイルスと戦っているときにはビタミンCが急速に減るため、いつもよりビタミンCを多く摂ることで免疫力を増強し、治癒力を高めることができます。

栄養食品を
利用して、こまめに
たっぷり

冬はホットで飲むのも
いいですね



Q

早く治すためには
どんな栄養を摂れば
いい？

A

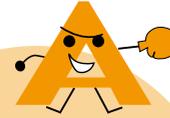
体調を崩すと食欲が低下して、「おかゆ」などあっさりしたものになりがちです。しかし、こんなときこそバランスのよい栄養補給が重要です。

タンパク質は免疫力の主役である白血球の材料になります。

ビタミンB群やC、ミネラルは発熱や発汗とともに消費量が増えます。炎症を起こしたのどの粘膜の修復にはビタミンAも積極的に摂りましょう。

免疫力を高める乳酸球菌も摂って回復を早めましょう。

かぜに効く！ 最強ビタミン



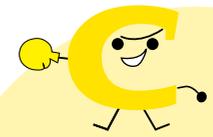
ビタミンA

粘膜を強化し、
ウイルスの侵入を
防ぎます。



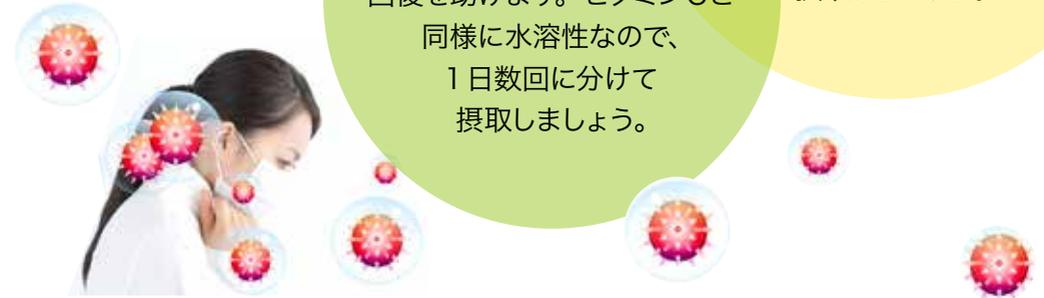
ビタミンB群

疲れや消耗した体力の
回復を助けます。ビタミンCと
同様に水溶性なので、
1日数回に分けて
摂取しましょう。



ビタミンC

白血球の働きを高め、
免疫力をサポートします。
水溶性なので、
1日数回に分けて
摂取しましょう。



挑戦！ 早口ことば

口周りの筋肉をほぐし、食事中にむせたりするのを
予防する効果があります。唇や舌、表情筋を動かす
ことを意識して、言いまちがいの楽しみながら笑顔
で取り組みましょう。

となりのきゃくは よくかきくうきゃくだ
『隣の客は よく柿食う客だ』

あかまきがみ あおまきがみ きまきがみ
『赤巻紙 青巻紙 黄巻紙』

しんじん しゃんそん かしゅによる しんしゅん しゃんそんしょー
『新人シャンソン歌手による 新春 シャンソンショー』



第2回

歴史に学ぶ
健康法

いのうただたか
伊能忠敬

地球1周分を歩いて日本地図を作成

伊能忠敬は日本で初めて実測の地図を作成した人です。56歳から測量と地図作りを開始。毎日40キロ歩き、17年をかけて全国を調査しました。その距離、なんと地球1周分！これだけの偉業、健脚や好奇心だけで達成できるものではありません。測量中は栄養バランスを考えた食事を摂り、健康には人一倍気を遣っていました。とくに納豆、黒豆など大豆製品を好んで食べていたようです。大豆には持久力を高める働きがあり、忠敬の測量には効果的だったと言えます。

現代において、忠敬のように生涯を活動的に過ごすには、栄養バランスに加え、筋力を強化するプロテイン、力強く歩くための軟骨成分、骨を丈夫にするカルシウム、全身の若さを保つアルギニン&シアノールがおすすめです。あなたも忠敬になれるかも！？

ホワイズの願いは「栄養食品で社会貢献」。もっと知りたい方は▶

ホワイズ

検索

ホワイズ製品取扱い販売会社のご案内

- (有) ホワイズ北海道販売 ☎ 011(736)9080
〒001-0017 札幌市北区北17条西4丁目 1-11-802
- (株) ロータスサプライ ☎ 070(4025)9769
〒150-0012 東京都渋谷区広尾 1-1-35 マンション広尾台 107
- (有) コスモス・サプライ ☎ 047(477)2872
〒275-0016 習志野市津田沼 1-12-7 リーデンススクエア津田沼 101
- (株) ロータスサプライ北九州 ☎ 090(5083)3331
〒802-0034 北九州市小倉北区須賀町 19-4
- (株) エム・シー・エフ
本社 ☎ 092(473)4569
〒812-0007 福岡市博多区東比恵 4-5-23
- 東京事業部 ☎ 03(3279)4653
〒103-0022 東京都中央区日本橋室町 1-8-8 ちばやビル

健康な暮らしのお手伝い
ホワイズ製品は私どもがお届けします。