

# Wine Life & Style

ワイン ライフアンドスタイル

ワインのある豊かな暮らし

Autumn 2005  
No.4

## イタリアと イタリア・ワインに強くなる イタリア、集いの空間

ボージョレー・ワインを  
飲む悦しみ  
ワイン・ラベルの話  
ワインとチーズを組み合せる

坂田藤十郎襲名  
中村鷹治郎さんインタビュー  
風邪に効く12の自然療法  
富士山讃歌

# Healthy Nutrition Advice

食の健康アドバイス

text by Erica Angyal

エリカ・アンギャル

栄養学コンサルタント。"Gorgeous skin in 30 days" の著者。シドニー工科大学で鍼灸法健康科学士を取得。オーストラリア伝統医学協会(ATMS)会員。



## 風邪に効く12の自然療法

毎年季節の変わり目になると新種の風邪やインフルエンザが登場します。その嫌な症状はもうおなじみのものばかり、例えば頭痛や鼻水、鼻づまり、くしゃみ、のどや身体の痛み、体力の消耗、それにたぶん熱も出るでしょう。そんな悲惨な状況の風邪をひと冬に2回くらいはひいてしまうというのはよく聞く話です。今年もそんな季節がまた近づいてきました!

寒い季節に健康でいるための最良の方法は免疫システムをベストコンディションに保つことです。そうしていれば風邪やインフルエンザやその他の感染症に罹らずにすみます。一般的な風邪は300種もの異なるウイルスのうちのひとつによるものといわれますが、そのウイルスに接触しても感染しなければよいのです。次に挙げる12の自然療法はこれからやってくる寒い季節に風邪やインフルエンザを予防し、また撃退する手助けになってくれるでしょう。



このハーブは最近「新しい」風邪治療法として多くのメディアでとり上げられていますが、実はエキナセアは何百年も前からネイティブ・アメリカンの人々の間で使られてきました。エキナセアは身体が元来持っている感染症と戦う力を増強し、またとても重要な免疫システム細胞の生成を刺激することで免疫システムを強化してくれます。

この免疫を高めてくれるハーブの効果を得るためにには風邪やインフルエンザの本格的な症状が出る前、兆候が見られたらすぐに摂取することが大切です。そうすれば、ひどくならないうちに回復することができます。また少量を飲用して風邪やインフルエンザを予防するという方法もありますが、冬の間毎日ずっと飲用することは、結局は免疫システムを低下させてしまうことにもなりかねませんの

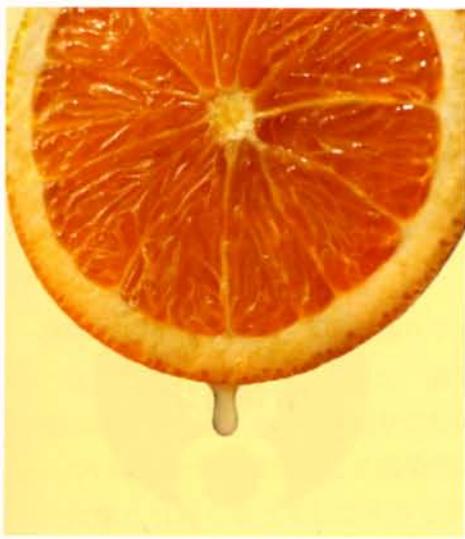
で注意が必要です。風邪が流行り始めてから2週間の処方計画がよいでしょう。

良質のエキナセアかどうかを確かめるためには舌で試してみて下さい。舌の裏が麻痺したような感じやピリピリと痺れたような感覚があれば、高品質の証拠です。この感覚はすぐに戻ります。カプセル状になっているときはそのカプセルを開けて少量を舌下に落としてみて下さい。刺激を感じるはずです。

注意：エキナセアは免疫促進剤ですから、免疫システムが過活性の方にはお薦めできません。また、妊娠中の方、キク科植物にアレルギーのある方も摂取しないで下さい。



ビタミンCは風邪の症状を和らげ身体が感染症と戦うのを助けてくれる素晴らしい自然の治療薬です。インターフェロン（生まれながらに持つウイル



## 3 亜鉛

ビタミンCを「スーパー免疫ビタミン」とするなら、亜鉛は「スーパー免疫ミネラル」そのものです。亜鉛は貝類、鶏肉、かぼちゃの種や精白していない穀物などに豊富に含まれ、風邪やインフルエンザに効果があります。この有益なミネラルは白血球の生成を助け、増加させてくれます。白血球は体外からのバクテリアやウイルスを撃退する極めて重要な役割を担っています。

風邪やインフルエンザに罹ると誰でもビタミンCの必要性が劇的に高まります。のどがいがらっぽいと感じたり、くしゃみが出た時点で500mgから1,000mgのビタミンCをコップ1杯の水と共に1時間ごとに摂るようにして下さい。もしこのために胃酸や下痢のトラブルが出るようなら消化機能が落ち着くまで投与量を減らして下さい。

自然の果物や野菜ももちろん天然のビタミンCの宝庫です。オレンジやグレープフルーツ、レモンなどの柑橘類は特に多くのビタミンCを含んでいます。オレンジ、パイナップル、種無しふどう、たっぷりのフレッシュな生姜、バナナ、ピンクグレープフルーツ、カンタロープ・メロンをブレンダーで混ぜて、もっと水分が必要ならオレンジジュースを足して下さい。このドリンクは美味しいだけでなく、風邪と戦う強い味方となってくれます。

のどの痛みを和らげるにはカップに入れたお湯にレモンを搾り、蜂蜜で味をつけます。温かいうちに少しづつ飲んで下さい。



す。ローマ人もガーリックの強化パワーを認識していて、戦いの前には兵士達に食べさせていたそうです。なぜならガーリックには広く抗ウイルス、抗真菌、抗イースト菌の特性があるためで、多くの種類のバクテリアやウイルスを撃退することが確認されています。

このような効果は、ガーリックが植物界で最も強力な抗生物質であるアリシンを含む多くの有益な化合物を含有していることによります。ガーリックはエキナセアと相性がよく、一緒に摂取することで感染症に対して大きな抵抗力となってくれます。

風邪やインフルエンザの流行している時には、ガーリックのサプリメントか、生ニンニクを1~2片（抗菌作用のいくつかは調理によって失われてしましますので）試してみて下さい。

## 4 ガーリック

風邪の治療にはガーリック(ニンニク)は欠かせません。この刺激の強い臭いを持つハーブは古代エジプト人に高く評価され、巨大ピラミッドを建造する奴隸達に毎日欠かさず摂取させていたといいま

## 5 生姜

生姜もまた天然の抗ウイルス作用を持つハーブです。10以上の抗ウイルス複合

物を含み、鎮痛、殺菌、抗酸化作用もあります。風邪の予防と治療、のどの痛み、粘膜の炎症に効果があり、その上美味しいのです！ 新鮮な生姜をお湯に浸した生姜茶を飲み、料理にも使いましょう。

### 風邪・インフルエンザ 撃退ドリンク



大きなカップにみじん切りにした生ニンニク小さじ1杯、すりおろした生姜小さじ1杯、レモン汁1個分、カイエンヌ・ペッパー（粉唐辛子）ひとつまみを入れ、沸騰したお湯を注ぎます。5分から10分おき、お好みの甘さになるよう蜂蜜を加えます。濾してもよいでしょう。2～3日続けて夜ベッドに入る直前にカップ1杯を飲んで下さい。



### シイタケとマイタケ

シイタケとマイタケはどんな料理をも美味しくしてくれるだけでなく、免疫力を増強してくれる特性をもっています。シイタケにはレンチナンという化合物が含まれていますが、これはT細胞を初めとする多くの重要な免疫システム細胞と

白血球の活動と生成を活性化してくれるのです。

このようないろいろな種類のキノコを日常的に食事に取り入れて、私達の身体が持つ天然の免疫機能を強化し、風邪やインフルエンザやその他の感染症に罹らないようにしましょう。



### 緑茶

緑茶は食事の締めくくりに素晴らしい飲み物であるだけでなく、優れた免疫システム強化、抗ウイルス、抗菌特性を持っています。毎日、できるだけコーヒーなどの他の飲み物を緑茶（場合によっては紅茶でも）に置き換えるようにしましょう。

風邪やインフルエンザに罹ったときは水分摂取量を多くして（水をたくさん飲みましょう）毒性の副産物をできるだけ早く効率的に体外に排出するように心がけま



しょう。乳製品は粘液産生を促し、胸部、副鼻腔の鬱血、鼻づまりなどを悪化させるので牛乳は避けます。また、アルコールも身体が感染症と戦う能力を抑えてしまいますので控えるようにしましょう。



### ペパーミント

風邪やインフルエンザのときはペパーミントをお茶やエッセンシャル・オイルを使ったアロマテラピーで楽しみましょう。ペパーミントの主要活性物質であるメントールはとても効果のある充血除去剤なのです。メントールは粘液を薄めま



すから、去痰薬としての効能もあり、痰を切り、咳を鎮めてくれます。のどの痛みを和らげ乾いた咳を鎮めてくれる効果もあります。また、汗を誘発して身体を冷やし、熱を下げてもくれます。ペパーミントのエッセンシャル・オイルには抗ウイルス特性があり、また吸入することで鼻づまりを直す効果もあります。

## 睡眠とストレス解消

9

風邪やインフルエンザに最も罹りやすいのはストレスが溜まっているか、過労状態の時です。働きすぎて睡眠を充分にとれないと身体は消耗して感染症により攻撃され易くなってしまうのです。睡眠不足だと微生物を撃退する働きのある白血球の生成が遅くなります。ですから他の分野でどんなに健康に注意していても、睡眠の欠乏は結果として体の免疫システムを破壊する原因となるのです。また研究によると制御されていないストレスは免疫システムを抑圧するある種のホルモン分泌を増加させるそうです！

ですから、毎晩7～8時間の睡眠を目標にし、ストレスはできる限り避けるようにしましょう。もし風邪やインフルエンザに罹ってしまったら、いつもより更に休息が必要です。特にひき始めには身体が効率よく感染症を撃退できるようにゆっくり休みましょう。無理をし続けると数日で治るはずのところを何週間も苦しむことになります。

サイズの他の詳しい効能も明らかにされました。研究者は、例えば30分のウォーキングなどの毎日の適度な運動によって風邪をひきにくくなるということを発見しましたが、激しい運動はかえって逆効果であることもわかったのです。激しそうな運動や、例えばマラソンのトレーニングのような長すぎる距離のランニングは免疫防御機能を消耗させる可能性もあり、そうなると風邪やその他の疾患に罹りやすくなるというものです。ですから、週に5日、30分のウォーキングなど定期的な適度な運動をお薦めします。

に罹りやすくなる一番の要因です。

毎日の食事に新鮮な野菜や果物を取り入れましょう。ブロッコリー、ブルーベリー、キウイフルーツ、キャベツ、ホウレンソウ、トマトなどには免疫システムを強化してくれる物質が含まれています。また、βカロテン豊富なニンジン、サツマイモ、カボチャ、色の濃い葉物の野菜を選びましょう。βカロテンは感染症を撃退する細胞を増やし免疫力を高めてくれます。この他の免疫力増強食品としては海草類、魚、タマネギ、ナチュラルヨーグルト、大豆製品などがあります。

反対に、加工食品やジャンク・フード、揚げ物、あらゆる種類の砂糖など、ある種の食品は免疫機能を抑圧する可能性があります。砂糖はウイルス撃退白血球が最適に機能することを阻止し、摂取後何時間も身体の免疫システムを抑圧します。砂糖の摂取量は1日5gまでに抑えるようにしましょう。この他の免疫機能を弱める不健康的な食品としては、マーガリン、加工肉、ケーキやクッキー、ペイストリーなどの精製された小麦粉で作られた焼き菓子などが挙げられます。

もし風邪やインフルエンザの症状が1週間以上続き、高熱やしつこい咳、粘膜の腫れ、緑色がかった鼻汁を伴う場合には更に深刻な問題の可能性もありますから病院に行って下さい。

## ショックを与える

11

これはシャワーを縮めくくる刺激的な方法です。シャワーの最後に水温を心地よく我慢できる最高のところまで上げて1分間浴びて、その後今度は冷水を1分間浴びます。これを毎日行って下さい。温度の急激な変化は白血球の生成を促進し免疫システムを強化してくれます。

注意：心臓発作や脳梗塞の歴史のある方はお止め下さい。

エクササイズ

10

身体を動かしましょう！ 研究によると定期的に運動をしている人は一日の運動量が比較的少ない人に比べて25%も風邪をひく経験が少ないということがわかりました。この調査ではまた、エクサ

## 風邪を予防する食事

12

風邪やインフルエンザ予防に何よりも大切なのは食習慣です。実は栄養不足が免疫反応を弱らせる最もよく見られる原因であり、私達が風邪やインフルエンザ

秋冬が近づいている今こそ、免疫強化を考える良いタイミングです。免疫システムを強く保つければ一般的な風邪の原因となるほとんどのウイルスの攻撃にも対抗できるでしょう。ポイントは、今この時期から免疫を高める食事を摂り、定期的な適度の運動をして充分な睡眠をとりリラックスすることです。こうして楽しく健康な冬を過ごしましょう。 ■