

# 野菜のチカラを 徹底研究

## 免疫力③ 白血球と自律神経



免疫は、外敵から体を守る自己防御システムとして、私たちの体に備わっている自然治癒力です。感染を防ぎ、異物などを識別して、抗体をつくり出し、老化やガンなどの病気を予防する、など私たちが健康に暮らしていけるのは、免疫が働いているからです。

免疫の主役になっているのが血液中の白血球、その白血球に大きな影響を与えているのが自律神経です。白血球と自律神経の関係は、免疫の働きを大きく左右しているのです。

自律神経は、私たちの意志に関係なく自動的に働く神経で、呼吸、血液の循環、消化吸収など、内臓の働きを調整しています。

自律神経には交感神経と副交感神経があり、体や心がリラックスしているときは副交感神経が優位、仕事などで緊張したり興奮したりしているときは交感神経が優位に働いています。このバランスが非常に重要で、どちらかに偏った状態になると、身心のトラブルが起きてしまいます。

一方、白血球にはリンパ球と顆粒球があり、私たちが健康な状態のときは、リンパ球35~40%、顆粒球55~60%という割合になっています。白血球は自律神経の影響を受け、心身がリラックスした状態、

つまり副交感神経が優位になるとリンパ球が増え、緊張した状態、つまり交感神経が優位になると顆粒球が増えます。春、暖かくなると、副交感神経が優位になって、リンパ球が多くなり、秋から冬へ急に寒くなると、身体がピリッとしまつて交感神経が優位になり、顆粒球が増えます。こうして私たちの体は環境の変化に適応しているわけで、その精緻なしくみに驚かされます。

「自律神経失調症」という言葉を聞いたことがあるでしょう。交感神経と副交感神経のバランスがくずれる状態をいいますが、リンパ球と顆粒球とのバランスは、季節の野菜の摂取にも影響されることがわかってきました。冬には冬の野菜を食べることが自律神経失調症を防ぐことにつながる、と考えていいでしょう。赤坂アークヒルズ2階の<ベジマルシェ>では、チカラのある季節の野菜を販売しています。ぜひご利用いただき、健康な毎日をお送りください。

# ベジマルシェ Vege Marchéは いま

## SHOP Information

### 講演とシンポジウム 第2回 クマムシの会

クマムシは古代から生き続けてきた最強の生物です。クマムシがいる畑は、自然栽培も可能な健康な土壌。そんな土づくりを提唱する運動が始まっています。

丹羽真清社長は、2日にわたる「クマムシの会」で、下記のように講演します。なお、ほかには豊田剛己氏(東京農工大学准教授)、佐藤琢磨氏(前(株)アレフ(びっくりドンキー)副社長)等も登壇する予定です。

◆2012年1月26日(木)

愛知県三浜町 総合公園体育館  
14:10~ 講演「健康と免疫力・抗酸化力・解毒力のある野菜について」  
丹羽真清氏

◆2012年1月27日(金)

愛知県知多郡南知多町「師崎荘」  
09:00~ 分科会「今後の食品に対する考え方」丹羽真清氏ほか

## セミナー情報

2011年12月

野菜のチカラ Lesson 14  
「いつ食べるの ~時間栄養学~」

今話題の「時間栄養学」をご存じですか。私たちの遺伝子には体内時計が組み込まれており、そのリズムに合わせた食生活が大事であることがわかってきました。何を食べるかという食事の内容だけではなく、いつ、どのように食べるかを考える必要があります。時間帯によって、脂肪をためやすかったり、塩分を排出しやすかったり…。食事の栄養摂取や効果を高めることもできるというわけです。



最新の研究結果について、旬の野菜を召しあがりながら、お聞きください。

- A 12月13日(火) 18:30~20:00
  - B 12月15日(木) 14:00~15:30
  - C 12月16日(金) 14:00~15:30
  - D 12月21日(水) 14:00~15:30
  - E 12月22日(木) 14:00~15:30
  - F 12月26日(月) 18:30~20:00
- ※AからFは、すべて同じ内容です。

参加費:3,000円

## Vege Marche on Media

「発見上手」  
2011年 秋 No.25

「発見上手」は、すみしんウェルスパートナース(株)のお客さま向け季刊誌。秋号では、ベジマルシェを運営するデザイナーフーズ(株)の丹羽真清社長が「おいしい野菜にはチカラがある」と題して、「発見コラム 野菜のチカラ」の取材を受けました。

きのこ類や白ねぎ、白菜、だいこんなど、秋から冬の風邪をひきやすくなる季節に旬を迎える野菜を紹介し、「秋冬の野菜で免疫力を高めよう」と提唱。旬の価値を、おいしさやチカラという面から、あらためて語っています。



寒い時期が旬の野菜は、免疫力を高めるチカラがある