



皆さん、こんにちは。マリン通信カキ担当の玉木です。2/11に開催されました『呉水産まつり』も大勢の人で賑わったと聞きました。今年は、残念ながら都合がつかず参加できませんでした。その代わりに先日、友人宅に「牡蠣バーベキュー」をするからと招待されました。網の上はもう殻付きの牡蠣でいっぱい。今回、5才になる長女は初めてで、抵抗ありそうでしたが、しっかり火を通したものを結局3~4個食べていたようです。非常に贅沢な時間を過ごすことができました。海の恵みに感謝です。



マリン薬局 第21回 シリーズ 『牡蠣』

ミネラルと「免疫力」の関係

食糧事情が劣悪になると、感染症が増える事は昔から研究されてきました。例えば、飢餓で悩まされる難民の間では、ひとりが病原菌に感染すると、あっという間に広がるがよくあります。これは栄養状態が人間の免疫に深く関わっている顕著な例だと言えます。特にタンパク質が欠乏すると皮膚の粘膜がカサカサし、傷口ができやすくなります。そこから病原菌が侵入し、感染症を引き起こすのです。こういった理由から、伝染病は食糧事情の悪い地域で発生しやすくなっているのです。また、ミネラル、特に亜鉛、鉄、マグネシウムが不足すると、免疫系が正常に働かなくなることも明らかにされています。特に前述のミネラルが欠乏すると、カラダに侵入したウイルスや病原菌、あるいはガン細胞を攻撃するキラーT細胞の減少や、これらの抗体をつくるのに不可欠なリンパ球の減少など、カラダの防衛機能が弱くなってしまいます。自分は健康だと思っている人でも、免疫力を維持するためには、良質のタンパク質をはじめ、これらのミネラルの補給は欠かせません。健康な人でも、牡蠣のようにすぐれた栄養バランスの食品を毎日食べ続けなければいけない理由がここにあるのです。



『ガンと免疫』

私たちのカラダの中では、絶えずガンが発生していることをご存じですか？ といっても健康の人の場合は、免疫系がいつも細胞を監視し、ガンが発生するとめざとく異物として認識し、抑え込むという働きをしているので、ガンの発生はありません。こうした免疫系は、栄養の欠如のほか、ストレスによっても機能が低下し、ガンの発生につながるということが知られていま

す。これまで様々なガン治療法が開発されていますが、有名な丸山ワクチンは、人間の結核菌の菌体を注射することによって免疫系を強化しようとしたもの。ガンになるのも治すのも、結局はもともとカラダにある「免疫力」が決め手なのですね。

● 栄養と免疫の関係 ●

欠乏するミネラル	感染に対する抵抗	リンパ組織	リンパ球
鉄	低下	ミトコンドリア空胞	減少
亜鉛	低下	萎縮著明特にT細胞周	T細胞比減少キラー細胞減
マグネシウム	低下	胸腺萎縮リンパ腫進行	増加