

免疫力と私

鹿屋市立鹿屋女子高等学校 二年

なか がま 中 釜

ゆめ 夢

私は自分の免疫力が高いと思う。流行中の新型コロナウイルスにも感染したことがなく、インフルエンザも幼少期に一度だけ。そして小学四年生以降は毎年皆勤賞だ。感染症が学級内で広まり学級閉鎖になったことも何度かあるが、全て無事に回避してきた。そんな私は自分では意識したことがなかったが、インターネットで調べてみると健康増進に大事なことを常に行っていたことが分かった。

まず、私は毎日朝ごはんをしっかりと食べている。これは当然であると感じる人もいるのだが、ダイエットや時間短縮などにより朝ごはんを食べていない人もいる。朝ごはんを毎日しっかりと食べることで免疫力の関係を調べてみた。朝ごはんを食べると、寝ている間に下がった体温が上がる。体温が上がると免疫力が高まる。免疫に関わる細胞のほとんどが腸内にある。そのため、腸内環境を整えることが免疫力を高めることにつながる。自分が分かった。朝ごはんを毎日しっかりと食べることで免疫力が高まる、大切なことだと感じた。

次に、私は小学生のときに水泳と器械体操を週に二回、六年間習っていた。だから今でも体を動かすことが大好きだ。運動をする。とと免疫力の関係を調べてみた。運動をすると筋肉が動いて体温が上がり、これは体を動かすことによって血行が促進され、体のすみずみまで酸素や栄養が届けられている。体温が高くなると、血液中の白血球に含まれる免疫細胞が活性化されるため、免疫力も高まる。ことが分かった。自分の好きなことで免疫力を高められていたなんて素敵なことだと思う。

そして、私はお腹を壊しやすいので、両親にお腹に優しいと勧められ幼いときからよく梅干しを食べている。梅干しと免疫力の関係を調べてみた。梅干しには、胃腸の働きを活性化して食欲を増進させ、タンパク質の消化を助ける働きがある。腸内細菌の悪玉菌を抑制し、整腸作用の効果もある。カルシウムはもちろん鉄やマグネシウム等のミネラルも豊富であり、カルシウムについてはりんごの四倍も含まれており、免疫力を高める効果があることが分かった。今では好物になっている梅干しは私の免疫力を高めてくれた。

他にも免疫力が高い人の特徴を調べてみる

と、自分にあった生活リズムが取れている、栄養バランスの取れた食事、暑い時期でも湯船にしっかりと浸かるなど自分に当てはまる内容が書かれており、今では当たりまえのように習慣づいている。

このように自分では気づいていなかったが、健康増進に大事なことを常に行っていた。私の免疫力が高まり健康に育ててくれた両親に感謝の気持ちを忘れずに、この知恵を大切にしていきたい。