

## 筋肉量と自己免疫力

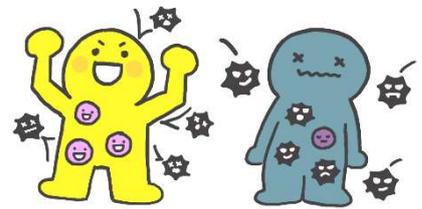
筋肉量が多いと免疫力が向上すると言われています。

適度な筋トレは自己免疫力を高める効果があります。

筋肉量が増える⇒代謝がよくなり体温が上がる⇒血行が良くなる⇒全身に酸素や栄養が行き渡る⇒血液中の免疫細胞が活性化される

筋肉量が多いとナチュラルキラー細胞が増殖します。ナチュラルキラー細胞はウイルスに感染した細胞や異常な細胞を認識して攻撃破壊する細胞です。

筋肉は身体の下半身に60%~70%あると言われています。筋肉量は20代がピークで衰えてゆきますが、増やすこともできます。



下半身の筋肉を増やすにはスクワットが効果的です。



ふれあい健康体操のメニューに「フレイル予防体操」の中にもスクワットがあります。家で椅子の背やテーブルに手をつけてすると安全で簡単にできますので継続してやるようにしましょう。

飯島先生（東大高齢社会総合研究機構教授）も筋肉は加齢とともに落ちてゆく筋肉減少症（サルコペニア）について注意をしていました。

筋肉量を増やすには適度な運動と良質なたんぱく質の摂取が大切です。

以前にも紹介をいたしましたNHKためしてガッテン『効果2倍の筋肉UP術』で紹介していました運動直後（筋肉に負荷を加えた30分以内）に適度な糖質とたんぱく質をとることにより筋肉を効果的に増やせると言っています。皆様トライしてみてください。

普通、糖分はインスリンにより脂肪に入りますが、運動後ですと糖質に反応して分泌されたインスリンの働きで糖が筋肉に入ります。



この時糖と一緒に大量のたんぱく質も筋肉に入ってゆきます。

運動をしないで甘いものをとっていると脂肪太りになるのも納得です。

筋肉に負荷をかけた運動をして甘いものと牛乳を飲んで筋肉質な体にしましょう。

以上