



免疫力アップのカギはNK（ナチュラルキラー）細胞



インフルエンザを撃退！NK細胞を活性化 パワフル食材『ケール』

各地でインフルエンザが流行の兆しを見せています。免疫力が弱くなっていると重症化することもあるため、インフルエンザウイルスに負けない元気なカラダを維持したいものです。カラダとココロを健康にすることを目的に活動する、キューサイ株式会社（本社：福岡県福岡市、代表取締役社長：藤野孝）「100歳まで楽しく歩こう課」が、注目の食材『ケール』について耳寄り情報をお知らせします。報道の一資料として、ぜひご活用ください。

※ 本調査の内容およびデータをご使用になる場合は、【キューサイ調べ】と出典明記をお願い申し上げます。

～ インフルエンザと戦うNK細胞 パワフル食材『ケール』で活性化 ～

☆ 免疫機能とNK細胞

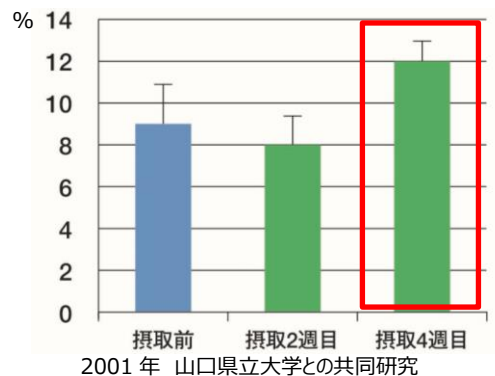
免疫力とは、外部から入ってくる細菌や異物に抵抗してカラダを守る力です。「体調を崩しやすい」「風邪が治りにくい」などの健康不安がある人は免疫力の低下が疑われます。免疫力に関わる細胞の一つに、ウイルス感染細胞などを攻撃して破壊する作用を持つ「NK（ナチュラルキラー）細胞」と呼ばれる免疫細胞があります。免疫機能を高めるためにはNK細胞を活性化させることが重要です。

☆ 『ケール』でNK細胞を活性化

ケール搾汁の摂取による免疫力への影響について、18-22歳の健康な女性19名を対象に、キューサイと山口県立大学が共同で調査したところ*1、ケール搾汁を1日2杯（180ml）摂取して4週間目に、NK細胞活性が上昇することが分かっています。【グラフ1】このことから、ケールを継続的に摂取することで、免疫力の向上が期待できます。

【グラフ1】

ケール搾汁摂取によるNK細胞活性の変化



『ケールジュースで子どもたちのカラダづくり』

あと ゆうじ
恵美保育園（福岡県福岡市）阿刀 裕嗣 園長

私たちの園では、10年以上前から園児たちに、おやつ時間にオリジナルのケールジュースを飲ませています。ケールジュースを飲ませる目的は、年間を通して病気に負けない丈夫なカラダづくりと健康維持のため。子どもの頃のカラダづくりは10年、20年後のカラダに影響するので、生涯、健康に生活できるように今からできることを実行していくことが大切だと思います。最初は飲んでくれるか不安でしたが、子どもが飲みやすいように工夫すると、「おいしい」と喜んでくれています。保護者の方からも、「子どもの将来のことまで考えてくれて、安心して預けることができ、うれしい。」などの声をいただいているので、今後も続けたいと思っています。

<恵美保育園 おすすめレシピ>

ケールジュース+リンゴジュース+スキムミルク

カレーや蒸しパンも試しましたが、
リンゴジュース+スキムミルクが1番人気！





What is 『ケール』

➤ “甘い” 冬ケール

ケールは、寒くなると甘くなります。9 月頃に定植したケールは、11 月中旬頃から収穫が始まります。直径 15cm くらいの手のひらサイズの苗が、2 カ月程度で約 1 m の大きさに一気に成長します。夏のケールに比べて、寒い時期に育つケールは、葉が凍結しないように糖度を上げるため、甘くなります。苦いというイメージのケールですが、1 月には、平均値で糖度約 10% (キューサイ調べ) と、サツマイモと同じくらいの甘さになるのです。

島根にあるキューサイグループのケール畑は、
総面積東京ドーム約 10 個分



➤ 約 2000 年前のポルトガル人は、ケールを食べて、厳しい冬を乗り切った！

ヨーロッパの大西洋沿岸が原産との説もあるケール。約 2000 年前に、ポルトガルにもたらされました。ポルトガルでも、ケールは栄養価の高い食材とされ、食料が乏しくなる冬場は、寒さに強いケールをよく食べていたといわれています。日本では、生のケールを販売している店舗は限られていますので、比較的手に入りやすい粉末ケールなどを冬場の健康的なカラダづくりに活用してはいかがでしょうか。



キューサイ「100 歳まで楽しく歩こう課」の耳寄り『ケール』情報は下記よりご覧いただけます。



- 抗酸化成分の多いパワフル食材『ケール』 <http://100aru.com/foodstuff/archives/4>
- ブルーライトを吸収する“ルテイン”たっぷりスーパーフード『ケール』 <http://100aru.com/foodstuff/archives/5>

「100 歳まで楽しく歩こう課」は、カラダとココロの健康のために役立つ情報を、今後もお届けいたします。

100 歳まで楽しく歩こう プロジェクト概要 公式サイト：<http://100aru.com/>

ケール栽培を始めて30余年。人々の健康と幸せを想い、ヘルスケア・スキンケア事業に取り組み、昨年創業50周年を迎えたキューサイは、グループビジョン★をもとに本プロジェクトを発足させました。日本は高齢化社会の先進国であり、2060年には人口の4人に1人が75歳以上になるという推計もあります*2。これから先、医療費や介護費用の大幅な増加も予測され、「自らの健康は自ら維持しなければいけない」という時代を迎える中、「健康寿命」の延伸が長寿大国といわれる日本の取り組むべき課題だと考え、「健康寿命を100歳にする」ことを目指し、社員が一丸となって社内外へ向けて取り組んで参ります。

「100 歳まで楽しく歩こう」プロジェクトロゴ

100歳まで楽しく歩こう

100歳まで
楽しく歩こう

キューサイ株式会社について

創業：1965年10月
 代表者：代表取締役社長 藤野 孝
 本社：福岡県福岡市中央区草香江1-7-16
 事業内容：ヘルスケア商品、スキンケア商品等の製造・販売

- ★ キューサイグループビジョン
 いくつになっても「元気でいたい」「美しくありたい」
 そして「人生を精一杯楽しみたい」と願う人々のために
 品質No.1の商品とサービスを提供する企業であり続ける。



*1 2001年「女子大学生の細胞性免疫能及び生理機能に対するケール（アブラナ科）の搾り汁投与の影響」日本栄養・食糧学会大会にて発表

*2 内閣府「平成 26 年版高齢社会白書」（全体版）

<本件に関する報道関係からのお問い合わせ先>

「100 歳まで楽しく歩こうプロジェクト」広報事務局：鈴木、清原、廣瀬

TEL:03-3568-3840 FAX:03-3568-3838 メール：hi-suzuki@pjbc.co.jp