

## News Letter

## あなたは令和型免疫低下状態？免疫力アップのカギを握るのはアミノ酸！ ～「シスチン」と「テアニン」を摂っておいしく楽しく季節の変わり目を乗り切りましょう～

味の素株式会社（本社：東京都中央区京橋）は、栄養バランスの良い食事を「おいしく食べる」ことで、健康な社会を築くことを目指し、創業以来培ってきた「食」と「アミノ酸」の知見・技術を活かして様々な健康課題の解決に取り組んでいます。現在、新しい生活様式へ変化する中で、知らず知らずのうちにストレスや不安を溜め込みがちです。これらの要因により、免疫力は下がりやすくなっており、このような状態は「令和型免疫低下」といえます。当社の免疫力の維持と活性をめざした研究では、体内の免疫細胞の活性に重要な役割を果たす「グルタチオン」という物質の材料となる「シスチン」と「テアニン」というアミノ酸が免疫の維持に有用であることが研究によりわかっています。

### 令和型免疫低下は、生活における継続的なストレス状況が影響？

ストレスは自律神経の働きを崩すことから免疫機能の大敵です。例年にはないストレスが続くなか、いつの間にかため込んでいるストレスや生活習慣の乱れがないか「令和型免疫低下 チェックリスト」を試してみてください。

#### 令和型免疫低下 チェックリスト

5個以上当てはまった人は要注意！！免疫低下の状態の可能性あります。

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> バランスの良い食事が摂れていない     | <input type="checkbox"/> プレッシャーを感じる                              |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない                | <input type="checkbox"/> 生活環境の変化にストレスを感じている                      |
| <input type="checkbox"/> たんぱく質や野菜をしっかりと摂れていない | <input type="checkbox"/> 集中力が続かない・やる気が出ない                        |
| <input type="checkbox"/> 食べるスピードが早い           | <input type="checkbox"/> 人とのコミュニケーションが減り、<br>楽しいと感じられない・笑うことも減った |
| <input type="checkbox"/> 睡眠不足や睡眠の質が悪くなった      | <input type="checkbox"/> 体温が低い（36.5度以下）                          |
| <input type="checkbox"/> 在宅の機会が増え、運動不足になった    | <input type="checkbox"/> すぐに風邪をひきやすい                             |



### 令和型免疫低下予防には、「内側からのケア」が大切 ストレスを解消し、免疫力アップをしっかりと心がけて

みやがわクリニック院長 宮川浩一先生

近頃は、これまでと違う生活環境のなか、在宅時間の増加や、活動範囲が狭まったことにより、心身ともに疲労・ストレスを抱えている方も多いのではないでしょうか。ストレスが溜まると、免疫力低下につながります。手指の消毒や手洗いなどは気をつけている方も多いと思いますが、そもそも免疫力を高めるためには、「内側からのケア」が大切です。たんぱく質がしっかりとれるバランスの良い食事や、体をあたためる、適度な運動を心がける、十分な睡眠をとるといった基本的な生活習慣が大切です。加えて、生活にメリハリが無くなっていると感じる方は、オンラインで楽しい話をする、笑顔で話すなどもおすすめです。免疫力をアップさせるアミノ酸を積極的に摂取することもおすすめです。ニューノーマルならではのストレス解消方法を工夫してみましょう。

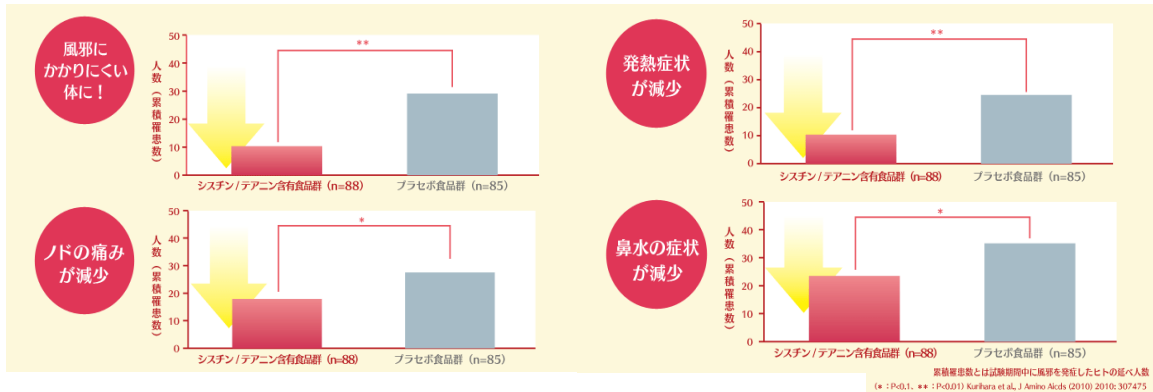


# 大切なのは体の内側からのケア！免疫力アップをサポートするアミノ酸！

アミノ酸研究において100年以上の歴史をもつ味の素(株)は、2002年からアミノ酸と免疫の関係について研究をスタートさせ、“シスチン”と“テアニン”という2つのアミノ酸を合わせて補給することで「免疫力」アップをサポートすることを発見しました。アミノ酸“シスチン”と“テアニン”は身近な食材からも摂取できます。“シスチン”は、鶏肉など肉類や、大豆などに多く含まれ、“テアニン”は緑茶のうま味成分として知られているアミノ酸で、特に玉露などに多く含まれます。

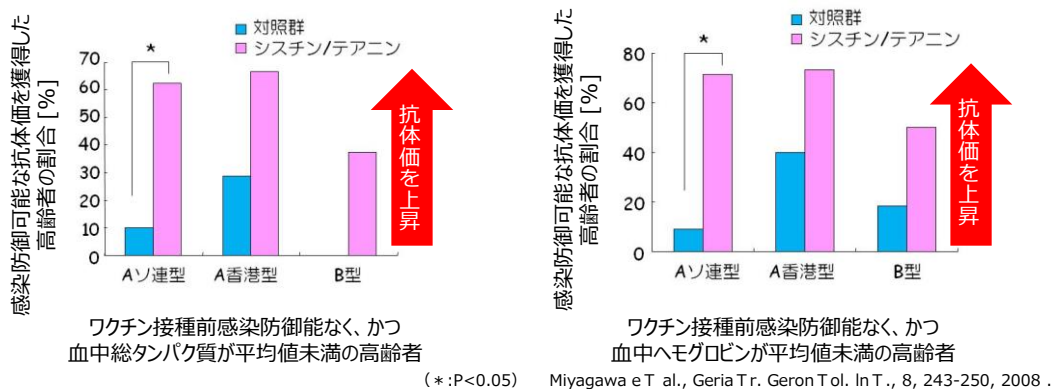
## アミノ酸“シスチン”と“テアニン”の免疫力アップ効果とは？

### ■ 風邪にかかりにくい体に！ かかっても発熱やのどの痛みをやわらげる！



冬は寒冷ストレスで体の機能が下がるとともに、体の冷えや乾燥により風邪にかかりやすい季節です。冬の風邪流行時期に、これらアミノ酸“シスチン700mg”と“テアニン200mg”を5週間摂取したヒトと摂取しなかったヒトを比べた研究では、アミノ酸“シスチン”と“テアニン”を摂取したヒトでは摂取しなかったヒトに比べて、風邪にかかりにくく、また、かかっても発熱、のどの痛み、鼻水など症状が軽度となる傾向があることが示唆されました。

### ■ インフルエンザワクチン接種の効果を上昇させる！



毎年、冬に猛威をふるうインフルエンザ。インフルエンザの予防にはワクチンの接種が有効です。しかし免疫力が弱まると、接種したワクチンの効果が十分に得られないことも分かっており、特に免疫力の低下しているお年寄りはインフルエンザワクチン接種前に免疫力をアップさせておくことが重要です。インフルエンザワクチン接種前の2週間にアミノ酸“シスチン700mg”と“テアニン200mg”を飲んだお年寄りとは飲まなかったお年寄りを比較したところ、アミノ酸“シスチン”と“テアニン”は、特に栄養状態が低いお年寄りのインフルエンザに対する抗体の産生量が増える、つまりワクチンの接種効果が高まったことがわかりました。

# 免疫低下予防のためのポイント！

免疫力低下予防のためのポイントを5箇条としてご紹介します。  
日々の生活の中でしっかりと予防しましょう！

## 免疫力アップの5箇条～令和型免疫低下予防のために～

### 1. ストレスをためない

大きな環境の変化に対し、自分では大丈夫と思っても知らないうちにストレスが溜まっている可能性も。心身のケアにも気をつけて過ごしたいですね。

### 2. 適度な運動

運動は良質な睡眠や仕事のパフォーマンス向上につながります。  
近所の散策や、部屋の掃除を行い、気持ちよく体を動かしましょう。



### 3. 質の高い睡眠

睡眠は体の疲労回復や脳の休憩に欠かせません。生活リズムを整えぐっすり眠りましょう。

### 4. 栄養バランスのよい食事

アミノ酸“シスチン”・“テアニン”を含む食材や、たんぱく質、ビタミンA・C・Eをしっかりと摂ることも忘れずに。

### 5. 生きがいのある生活をする・よく笑う

なかなか外出のできない昨今、読書や語学学習などにゆっくりチャレンジするチャンスです。  
また、オンラインでの懇親会や家族と会う機会には、思い切り笑って“オンライン映え”も！

■例年とは違う生活環境、たんぱく質がしっかりとれて栄養バランスの良い食事や、アミノ酸“シスチン”と“テアニン”の摂取を是非取り入れてみてください。

身近な食材で、免疫力アップに必要な“シスチン”と“テアニン”を摂取するには…？

○シスチン 700mg…肉(鶏肉など) 350g

○テアニン 280mg…緑茶 12杯 相当から摂ることができます。

気温が低めで肌寒いときには、簡単に作れてみんなで囲める楽しい鍋。  
野菜もたっぷり入れることで、ビタミンも摂取もできます。



## アミノ酸“シスチン”と“テアニン”をおいしく摂れるメニュー例！

たんぱく質が摂れて、バランスが良く、アミノ酸“シスチン”と“テアニン”も摂れるメニューをご紹介します。

### 家族が喜ぶ♪親子丼セット

シスチンが豊富な鶏肉を使い、大人も子供も大好きな和食の定番、親子丼は美味しくて栄養がたっぷりのメニューです。あたたかい汁物もあわせれば、体の内側からあたたまります。

レシピはこちらから

<https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/card/703024/>



### 栄養バランス献立で、おいしい肉じゃがセット

簡単につくれてたんぱく質やシスチンも摂れ、ビタミンA,C,Eもたくさん摂れるため、健康が気になる方・忙しい方にもおすすめです。

レシピはこちらから

<https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/card/709425/>



### ～免疫力向上には栄養バランスの良い食事が基本です～

<AJINOMOTO PARK利用規定>

メニュー情報（レシピ・画像）は、味の素株式会社が著作権を保有しています。

「AJINOMOTO PARK」の利用に際しては、下記利用規約をご確認ください。

[https://park.ajinomoto.co.jp/ap\\_terms\\_of\\_service/](https://park.ajinomoto.co.jp/ap_terms_of_service/)

当社は、“アミノ酸のはたらき”を通じて人々のウェルネスを共創する、食と健康の課題解決 企業を目指しています。今後も免疫力低下リスクの低減に取り組み、新しい生活様式の実現を目指して貢献してまいります。

また、私たちは、“Eat Well, Live Well.”をコーポレートメッセージに、アミノ酸が持つ可能性を科学的に追求し、事業を通じて地域や社会とともに新しい価値を創出することで、さらなる成長を実現してまいります。