

今号は免疫力アップに役立つ話です。

## **免疫力 & 生殖機能を向上！ デキル男に必須の栄養素とは！？**

その鳥は体長2.5m、時速60kmで走ることができます。さらにその鳥の驚異的な免疫力は感染症予防に役立つとして、新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスなどに効果を発揮することが期待されています。さてその鳥の正体とは、現存する世界最大の鳥類、ダチョウです。ダチョウは瀕死の大けがを負っていてもめったに死ぬことはありません。それどころか、そんなに手当をしなくてもすぐに回復し、傷から感染症になるケースもまれです。その恐るべき自己治癒力の秘密は「抗体」をつくる能力の高さです。体内にウイルスなどの異物（抗原）が侵入すると、ダチョウは猛スピードであらゆる抗体を大量につくりだし、それらの抗体がすばやく病気やけがを治してしまいます。そんなダチョウのような免疫力を獲得すべく、ダンディ世代の方々におすすめしたい栄養素が亜鉛です。亜鉛は体内の主に骨格筋、骨、皮膚、肝臓、脳、腎臓などにある成分で、タンパク質の合成に関わる酵素の材料として使われます。亜鉛には免疫細胞を活性化させる働きがあり、免疫力の維持に重要な働きを持っています。不足すると免疫機能に関連する細胞の活性が弱まるので、感染症にかかりやすくなるといわれています。また、味覚、皮膚、髪、精神状態を健康に保つ働きのほか、生殖機能の改善に役立つ働きがあるため、わたしだち男性にとっては欠かせない栄養素のひとつです。亜鉛は人間の身体に必要とされている必須ミネラル16種に含まれますが、体内では作り出すことができないため食事から摂取する必要があります。亜鉛を多く含む食材といえばカキやウナギ、牛レバーなどですが、食事だけで必要な量を摂取するのが難しい場合は、サプリメントで効率よく補うようにするといいですね。

**[ デキル男 丈夫で長持ち ]**

**皆様の健康をお祈り致します。**