よろこびがつなぐ世界へ **KIRIN**

免疫ケア ガイドブック



キリンの免疫ケア

「最近疲れがとれにくいな」「あまり運動できていないな」「ストレスを感じるな」 こんなことありませんか?

健康のためには、規則正しい生活習慣と、 免疫ケアが大切です。

1 免疫って何? なんで大切なの?

免疫は人間に本来備わっている防御システムです。身体の中の免疫細胞が、外敵から身を守るために働きます。サッカーのゴールキーパーと同じで、免疫が維持されないと、外敵の侵入を許してしまいます。私たちが健康に過ごせているのは、免疫機能が正常に働いて「維持」しているからなんです。



2 実は簡単に落ちる、人間の免疫

人間の免疫は、過労や生活習慣の乱れなどで、簡単に下がることが分かっています。 また、睡眠不足やストレス、運動不足や肥満などによって人間が本来もっている 免疫が低下しやすくなっているといわれています。免疫の低下は、目に見えるもの ではないので、注意が必要です!免疫を維持するためには規則正しい生活、栄養

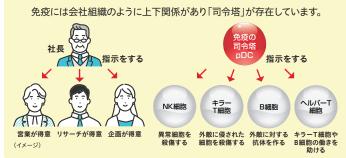
バランスの良い食事、適度な 運動、十分な睡眠とストレスを ためないことなどが大事です。 ⇒扉面の免疫セルフチェック シートでチェックしてみてく ださい!



3 知ってましたか? 免疫細胞には上下関係があったこと

免疫細胞は身体に数多く存在すると言われています。それぞれの細胞は役割も 異なり、協力しながら身体の免疫機能を維持してくれています。免疫細胞には人間 社会のように上下関係があり、司令塔が存在しています。司令塔が指示を出すことで、 免疫機能全体がうまく働くのです。

最先端の免疫学によるヒト免疫メカニズム





免疫のひみつ スペシャル ムービー



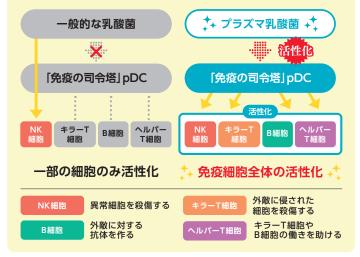
声優に花江夏樹さん、竹達彩奈さんらを起用。 「免疫のひみつ」について楽しく学ぶことができます。

4 世界初*1の発見! 免疫の司令塔pDCに 働きかけるプラズマ乳酸菌

乳酸菌は、免疫の司令塔を活性化することはできないといわれていました。キリンは、世界ではじめて、免疫の司令塔を活性化するプラズマ乳酸菌を発見しました。プラズマ乳酸菌は、免疫の司令塔に働きかけることができる唯一の乳酸菌^{※2}です。

プラズマ乳酸菌が健康な人の 免疫の維持をサポートするメカニズム

一般的な乳酸菌は、一部の免疫細胞のみを活性化します。一方プラズマ乳酸菌は「免疫の司令塔」である「pDC(プラズマサイトイド樹状細胞)」を直接活性化することができます。活性化された司令塔の指示・命令により、免疫細胞全体が活性化され、外敵に対する防御システムが機能します。



プラズマ乳酸菌で、はじめよう健康管理!

健康でいるためには、自分の免疫をしっかりと維持し整えることが大切です。

免疫機能を維持するために大切なこと

毎日ゆったり湯船につかって
 1日の疲れを取りましょう!

▼ 1日3食 栄養バランスの良い食事が元気の源

✓ 睡眠の乱れは免疫の維持にとって大敵です!

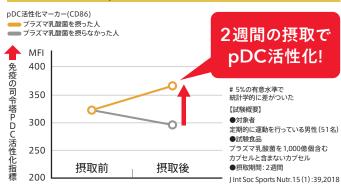
✓ 笑うことって大切!

✓ ストレス発散は免疫維持の秘訣です!

プラズマ乳酸菌1,000億個を 毎日の生活に取り入れてみてください!

免疫の司令塔に働きかけるプラズマ乳酸菌は、 健康な人の免疫機能の維持に役立ちます。

プラズマ乳酸菌によるpDC(プラズマサイトイド樹状細胞)活性化エビデンス



- * 研究レビューの対象となった論文のうち、代表的な1報を事例として提示しています。 なお、本製品を用いた臨床試験ではありません。
- ※1 ヒトでpDCに働きかけることが世界で初めて論文報告された乳酸菌 (PubMed及び医学中央雑誌WEBの掲載情報に基づく)
- ※2 乳酸菌の中で唯一、免疫の司令塔の一つpDC(プラズマサイトイド樹状細胞)を直接活性化することが論文で報告されている。(2022年5月1日キリンホールディングス調ベPubMed及び医学中央雑誌WEB掲載情報に基づく)

免疫セルフチェックシート

- 1 意識して緑黄色野菜を食べるようにしていますか? 1.あまり食べない 2.よく食べる
- 意識して果物を食べるようにしていますか? 1.あまり食べない 2.よく食べる
- 3 たんぱく質を適切に摂取するように心がけていますか? 1.あまり食べない 2.よく食べる
- 4 日常的にお酒を飲みますか?(日本酒であれば1合以上) 1.はい 2.いいえ
- 最近、口内炎が出来たり、 唇が荒れやすくなったりすると感じますか? 1.はい 2.いいえ
- 6 たばこは吸いますか? 1.はい 2.いいえ
- 7 常日頃、仕事や人間関係のストレスは感じますか? 1.よく感じる 2.あまり感じない
- 8 毎日、「よく眠れた」と感じていますか? 1.あまり感じない 2.よく感じる
- 9 睡眠時間は6~8時間とれていますか? 1.あまりとれていない 2.よくとれている
- 10 最近、疲れがとれないと感じますか? 1.はい 2.いいえ
- 11 最近、風邪を引いたら長引きやすいと感じますか? 1.はい 2.いいえ
- 12 習慣的に運動しますか? 1.あまり運動はしない 2.週3日以上している

どちらかに○

- 1 1 2
 - 1

2

2

2

2

2

2

5

- 3 1 2
- 4 1 2 1
- 6 1 2
- 7 1 2
- 8 1 2
- 1 9 1
- 11 1

10

12 1 2



免疫セルフチェック結果

[1]と回答した数が多いほど、免疫機能を下げている可能性があります。

0 - 3個

普段から健康を意識して努力されているのではないでしょうか?ぜひ その習慣を継続してくださいね。1にチェックがついた生活習慣を改善 できると、なお良いでしょう!

4-7 個

健康を維持するために必要な生活バランスが崩れ始めているかも しれません。1にチェックがついた生活習慣を改善しましょう!

8-12 個

少しお疲れではありませんか?生活習慣が乱れると、風邪も引きやすく なります。お忙しい中でもご自身の身体をいたわることは大切です。出来る ことから生活習慣の見直しをしてみませんか?



国際医療福祉大学医学部 感染症学講座 主任教授 / 国際医療福祉大学成田病院 感染制御部 部長

松本 哲哉 先生

日々患者さんと接する立場として、特に免疫維持を心がけています。身体に 良い働きをする菌を探すなら、機能性表示食品のように科学的な根拠の あるものを選ぶようにしてみてください。



免疫ケアで体を内側から守りましょう。

キリンのプラズマ乳酸菌が免疫機能に働いて、 体を内側から守る力になります。

プラズマ乳酸菌の LINE公式アカウントを開設!

友だち限定で お得な 情報配信!



友だち追加はこちら





機能性表示食品

<u>届出表示</u>本品には、プラズマ乳酸菌 (*L. lactis* strain Plasma) が含まれます。プラズマ乳酸菌はpDC (プラズマサイトイド樹状細胞) に働きかけ、健康な人の免疫機能の維持に役立つことが報告されています。

●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。●本品は、国の許可を受けたものではありません。●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

IMUSE-P.jp/plasma

