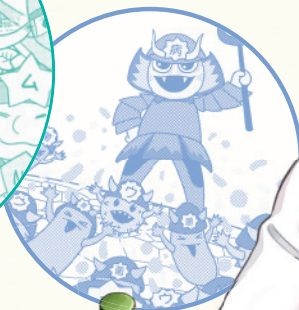
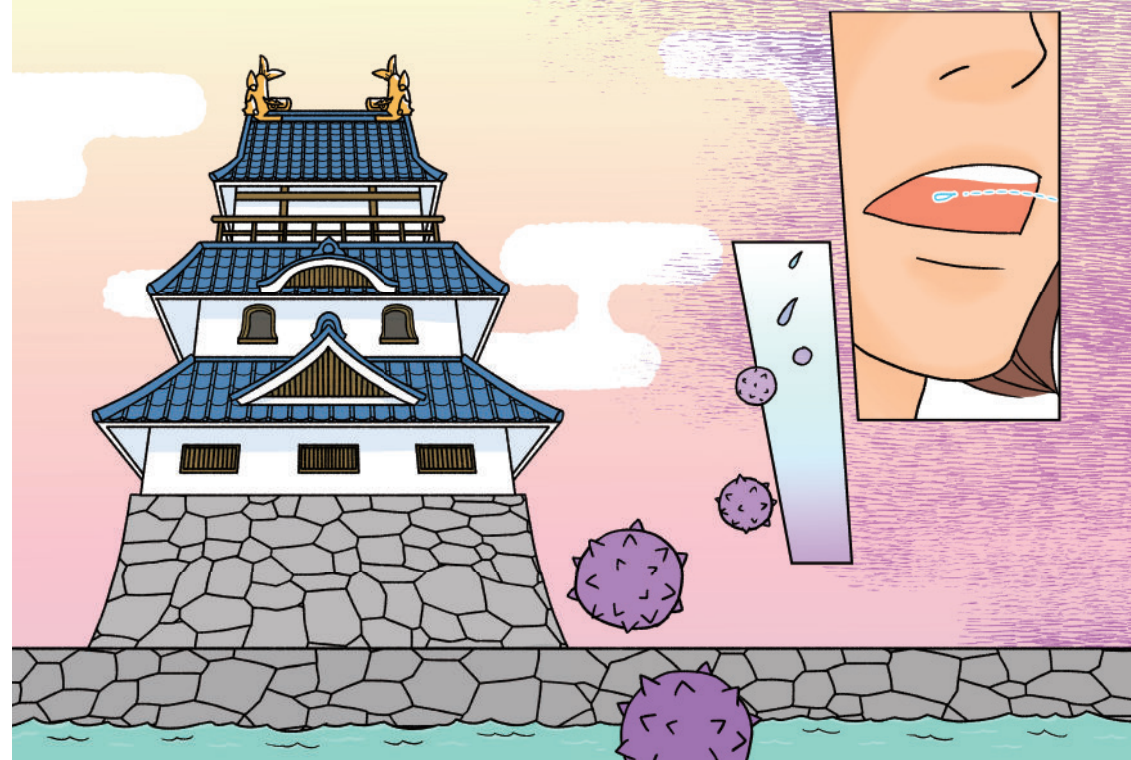
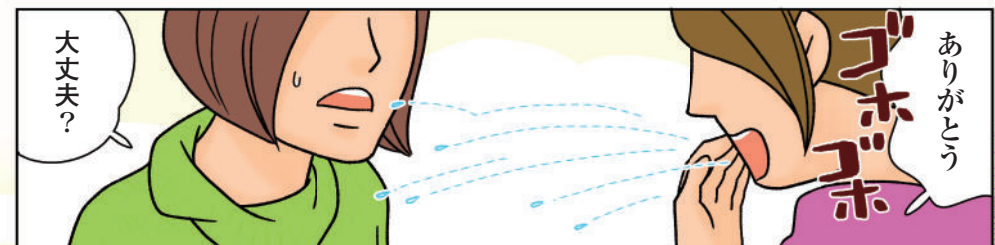
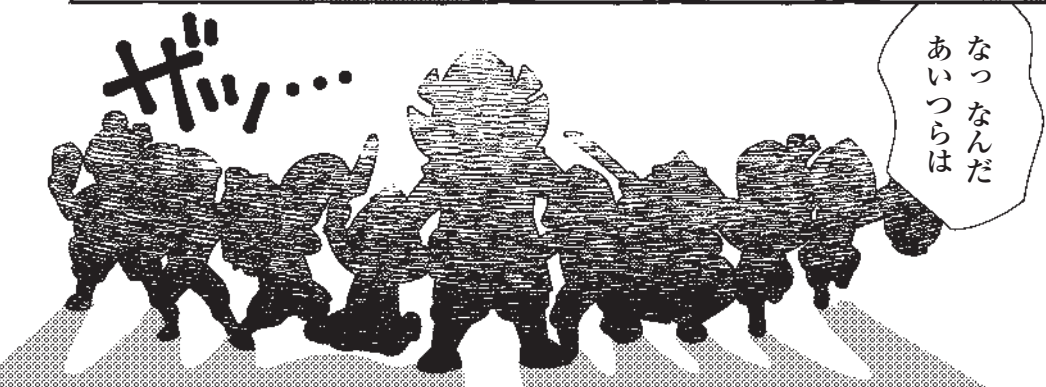
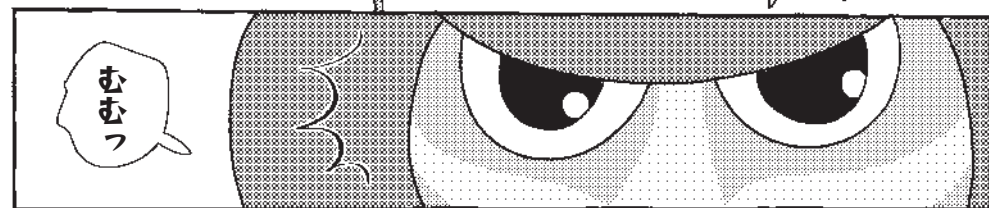
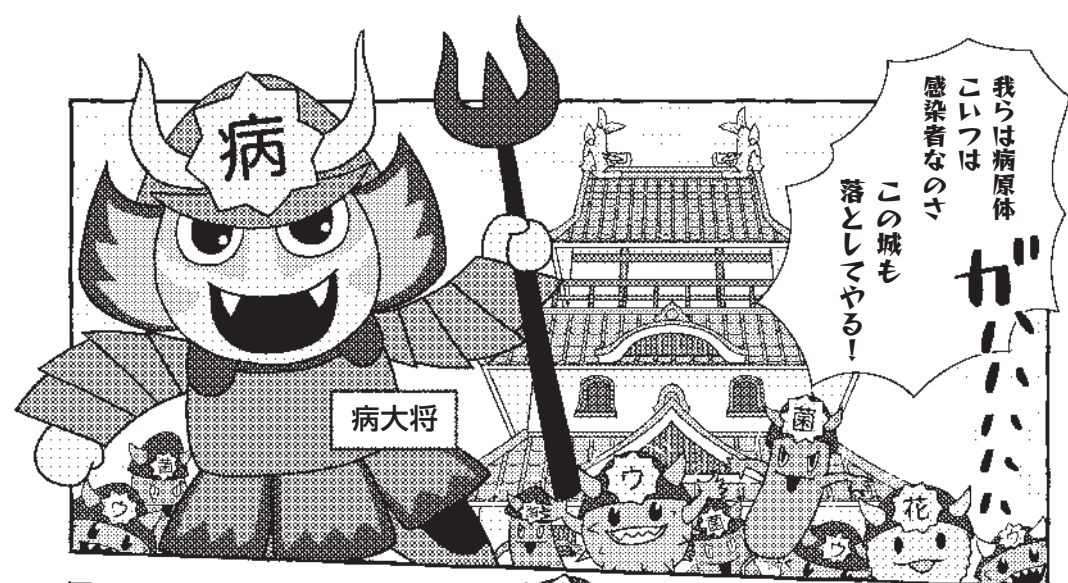


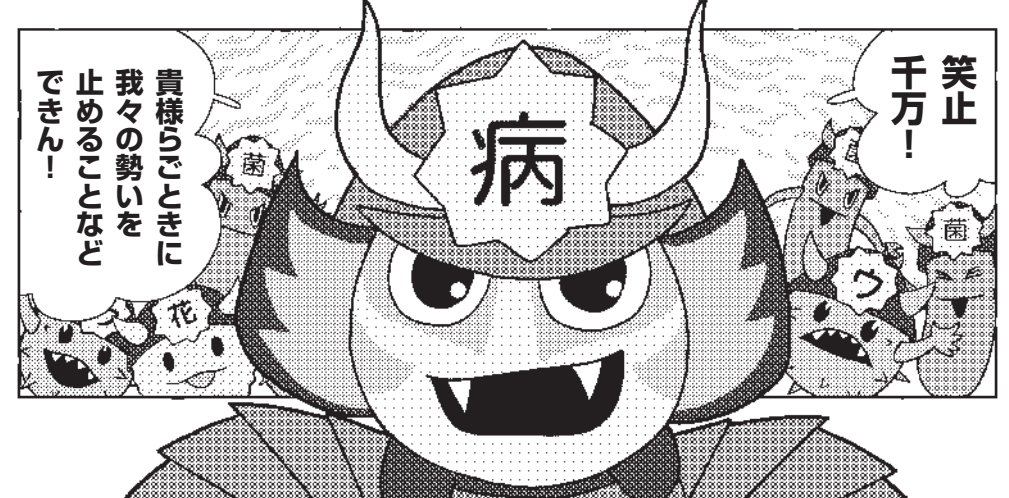
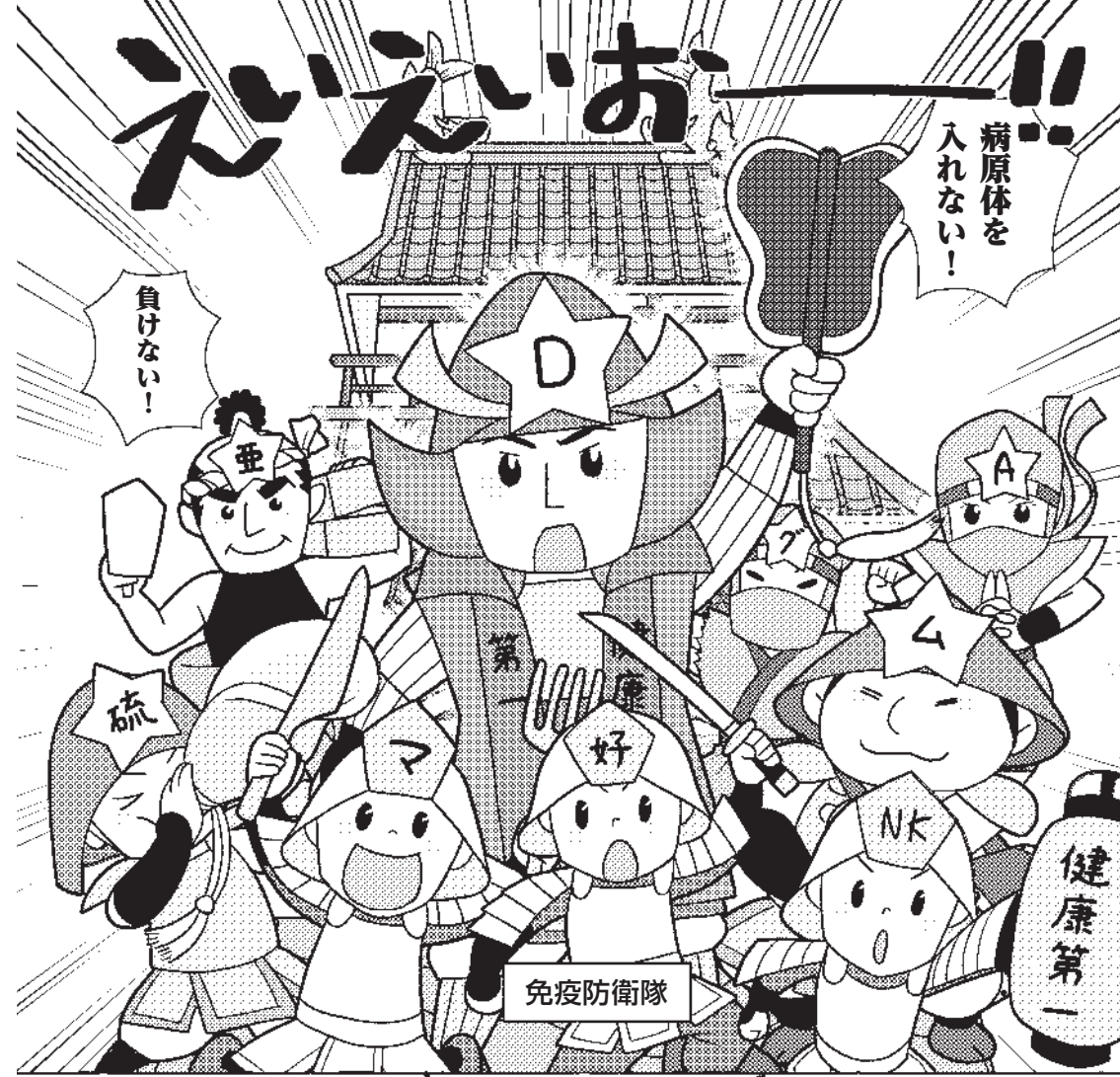
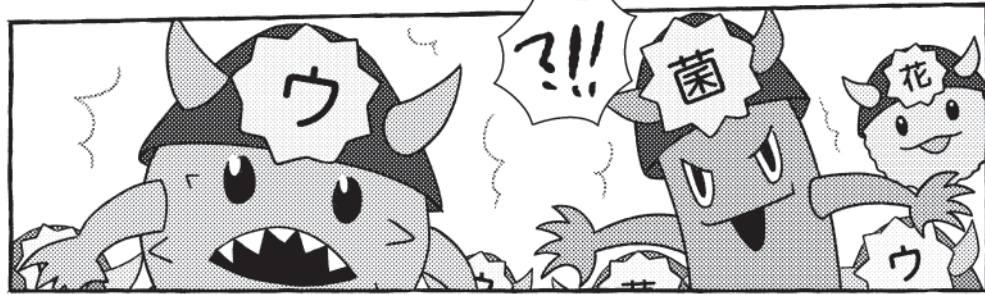
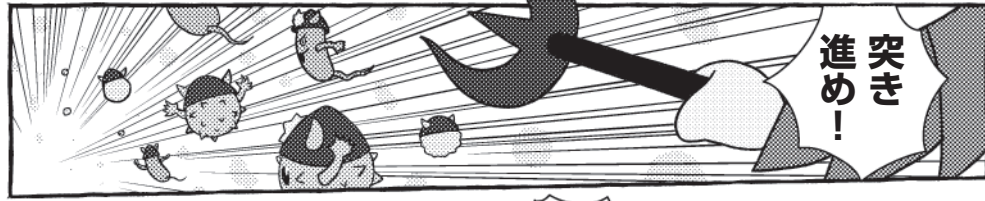
マンガ

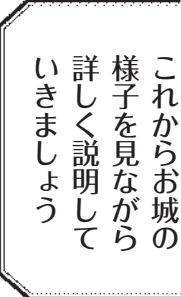
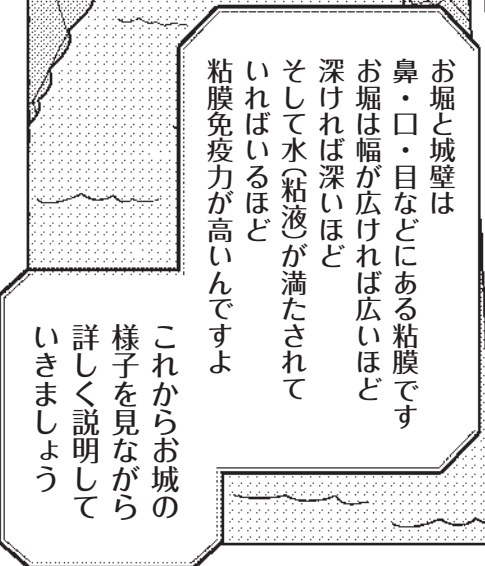
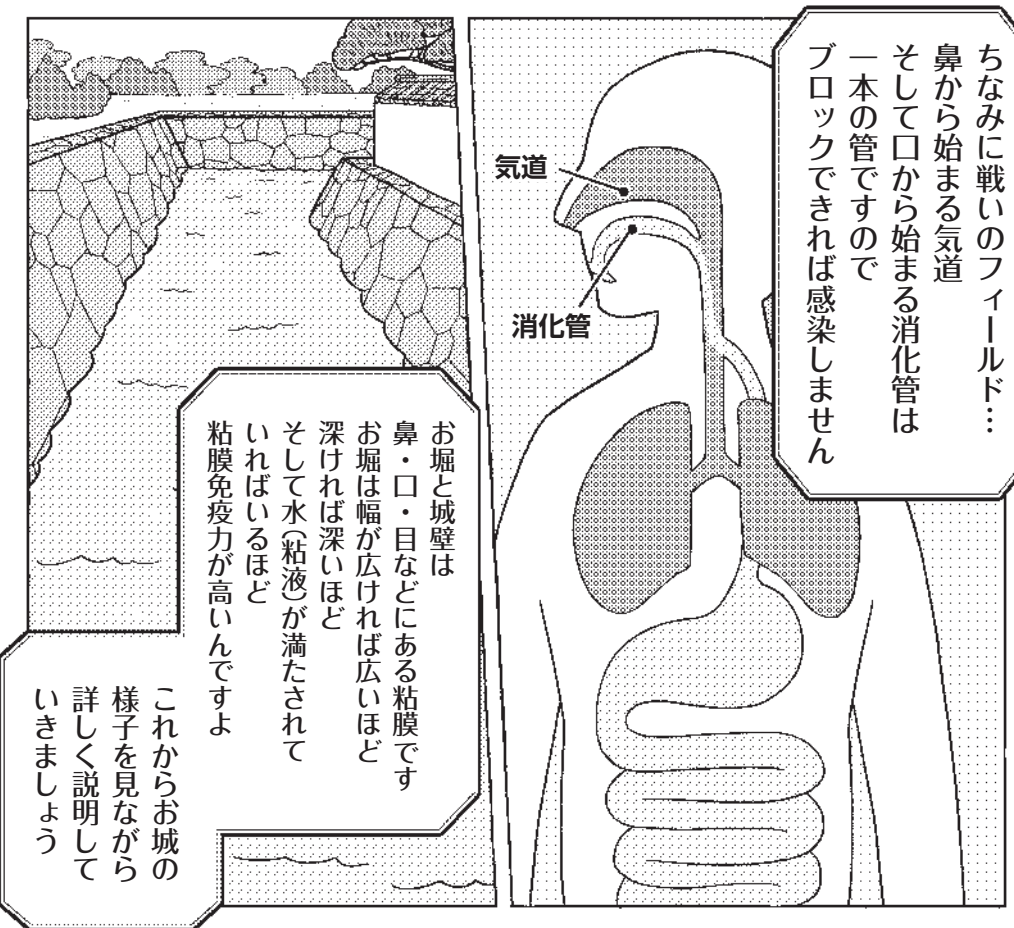
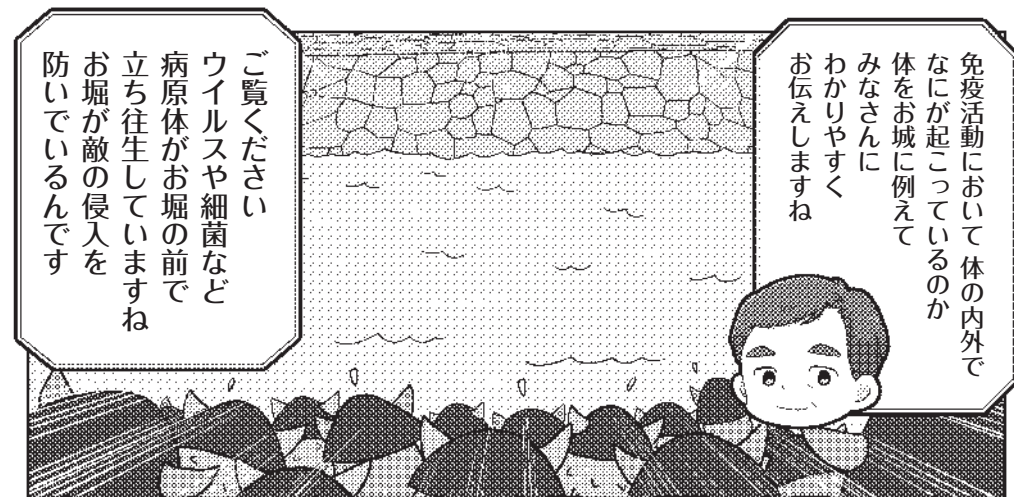
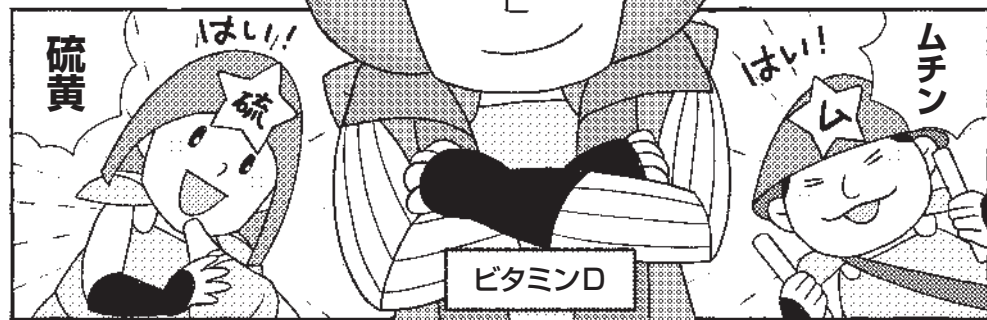
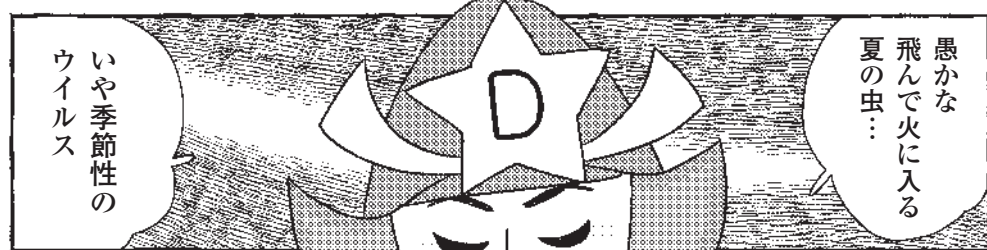
免疫と栄養素の しくみ

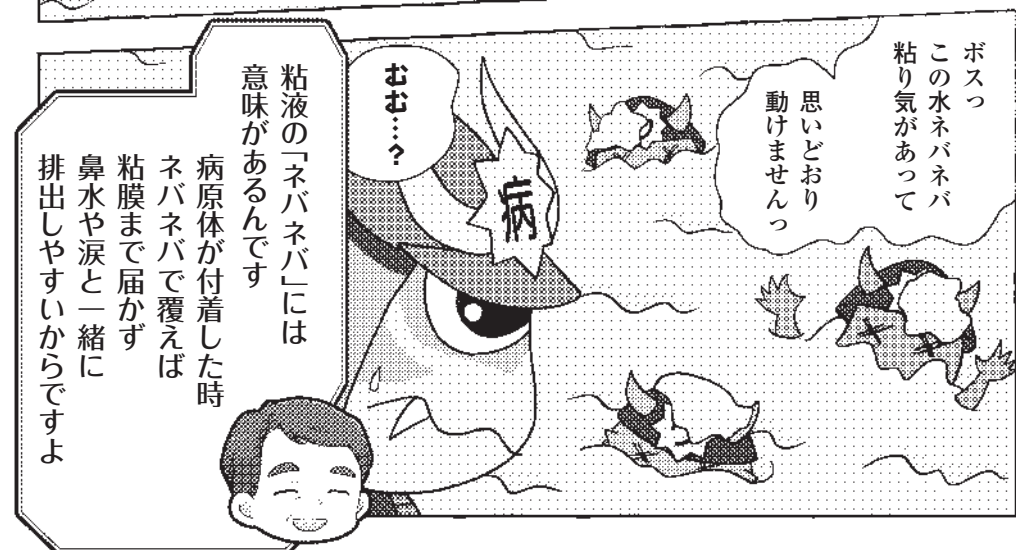
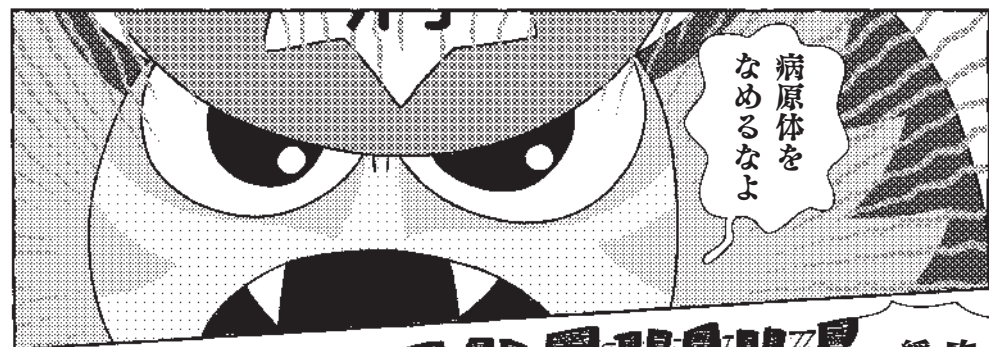
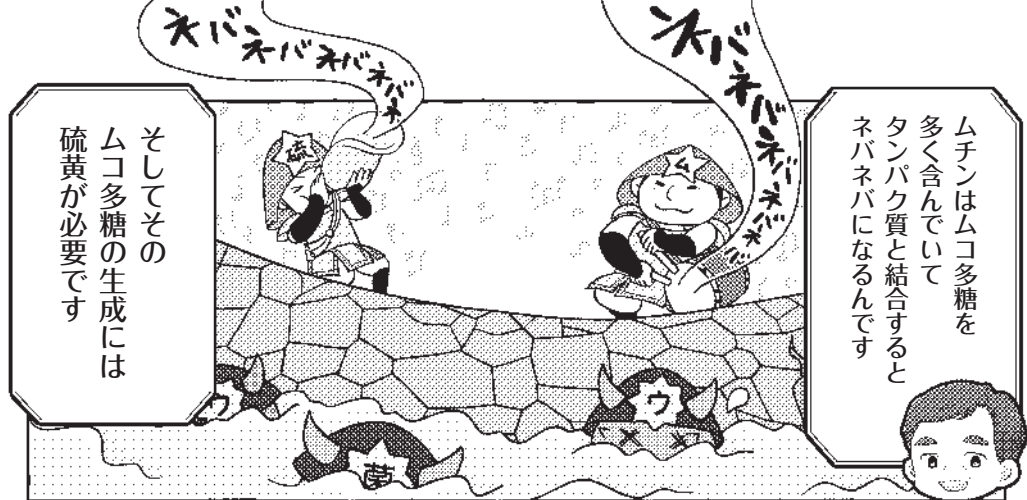
栄養でウイルスに
負けない体をつくる!









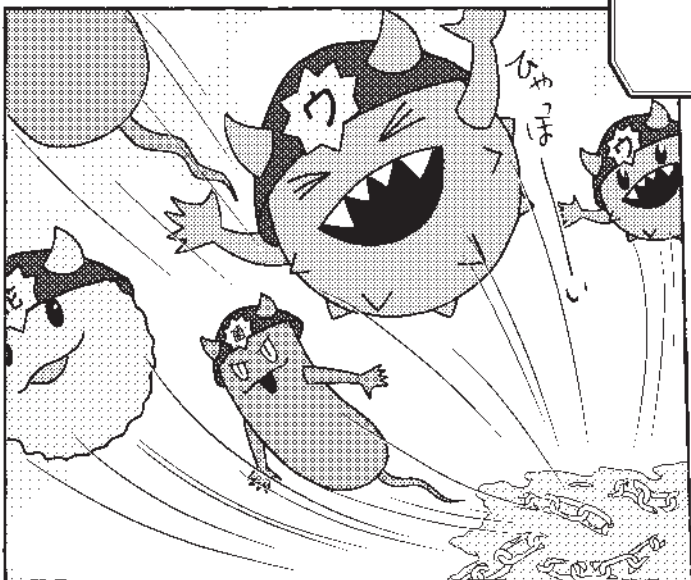


口の中に甘いものがあると
抗菌・抗ウイルスタンパクが
作れなくなるんです

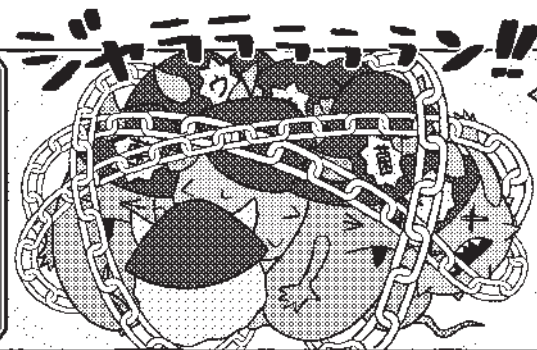


抗菌・抗ウイルスタンパクは
甘いものに弱いんです

最悪な
タイミングだ！
なんでこんな
時に…！



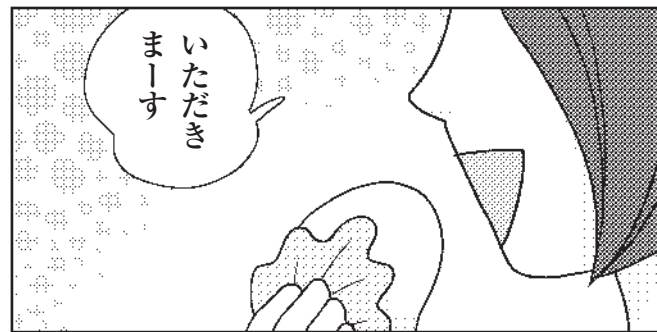
病原体は
虫の息ですね



ま…まずい
このままでは
負けてしまう…

それもそのはずです ビタミンDは
抗菌・抗ウイルスタンパクの
合成に必要な栄養素
ちなみに
抗菌・抗ウイルスタンパクとは
その名のとおり
病原体に抵抗してくれる物質で
細菌の細胞膜を直接攻撃します

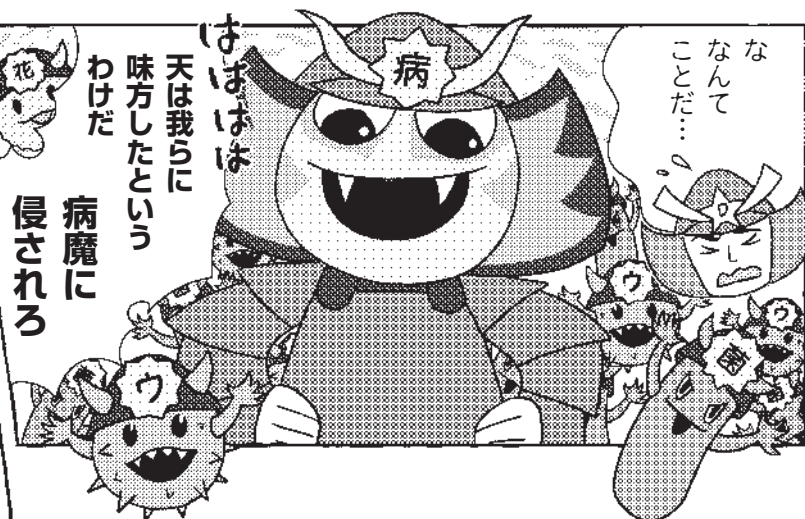
いただき
まーす



ももう
ダメだ…



んこれは
まずいですね



はばはば
天は我らに
味方したという
わけだ

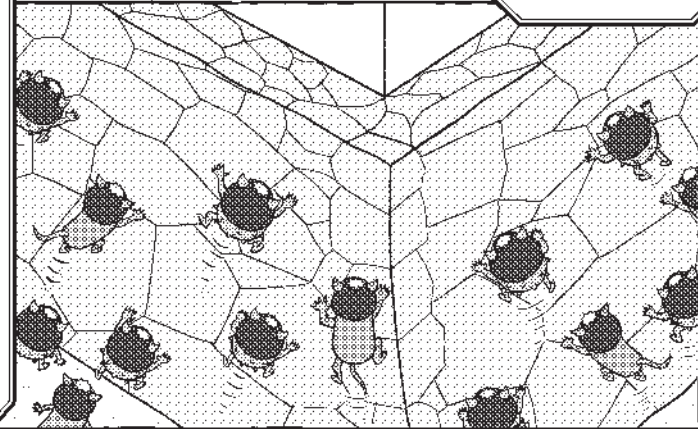
病魔に
侵される

なんて
ことだ…



しかし見てください
城壁を病原体が
よじ登っています
あれはよくないですね

ちなみに城壁は
粘膜でしたね
粘膜は皮膚と違い
角層がなく
細胞が露出しています
それに病原体が
増殖しやすいんですよ



にがみ
にがみつ

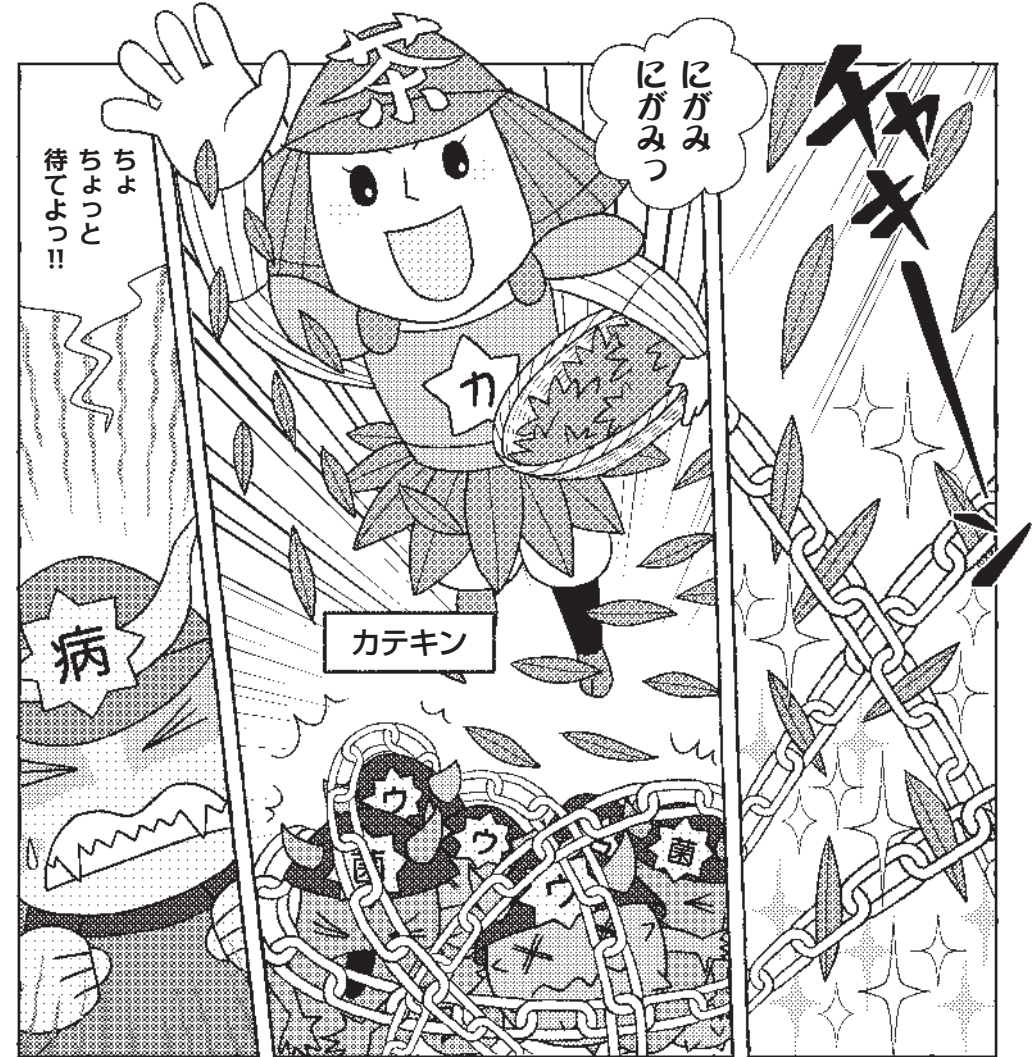
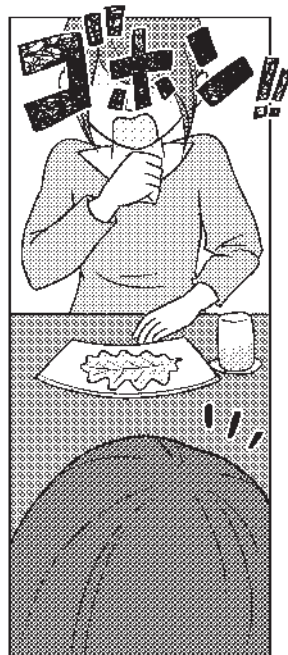
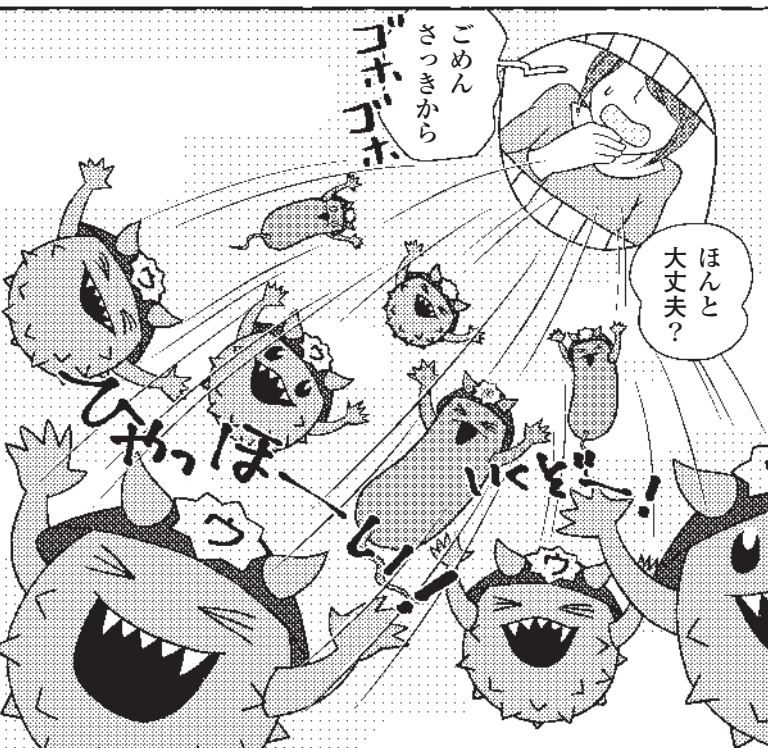
ちょ
ちよつと
待てよ!!

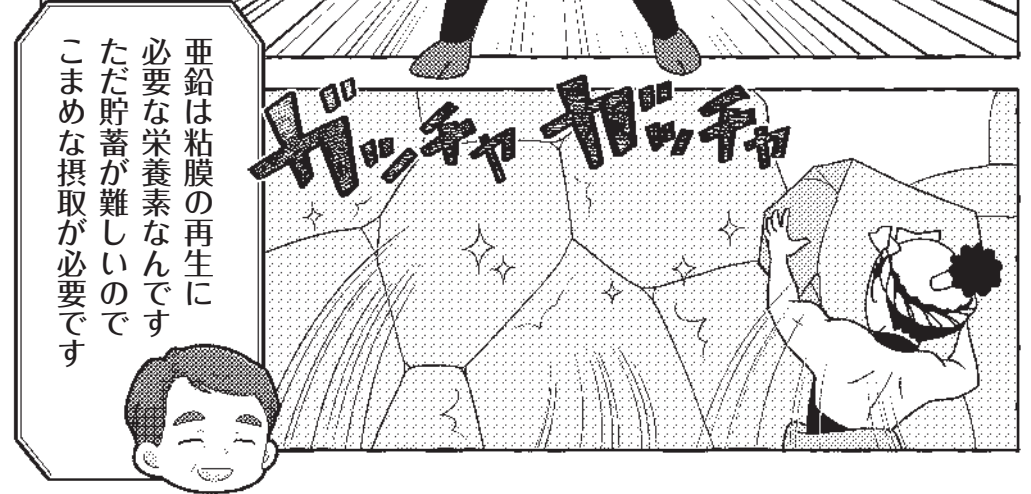
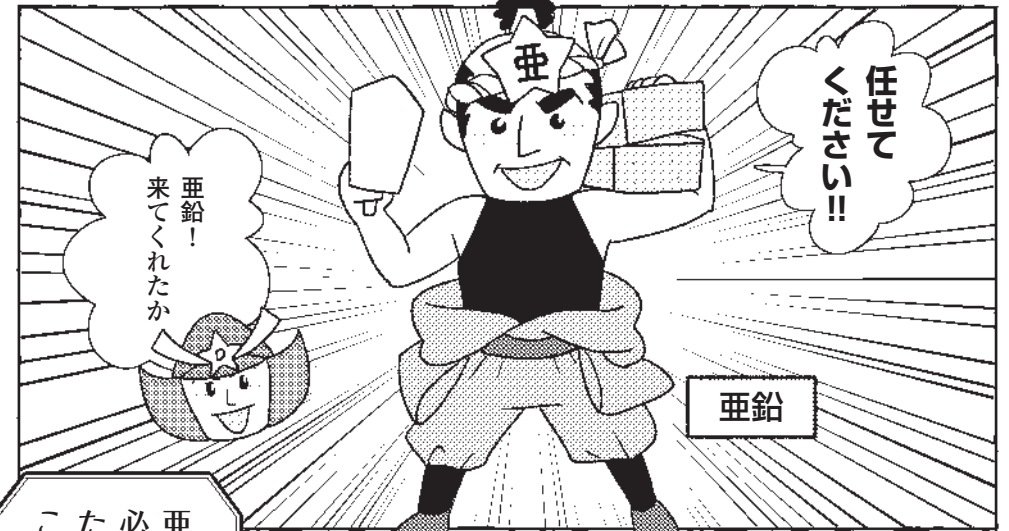
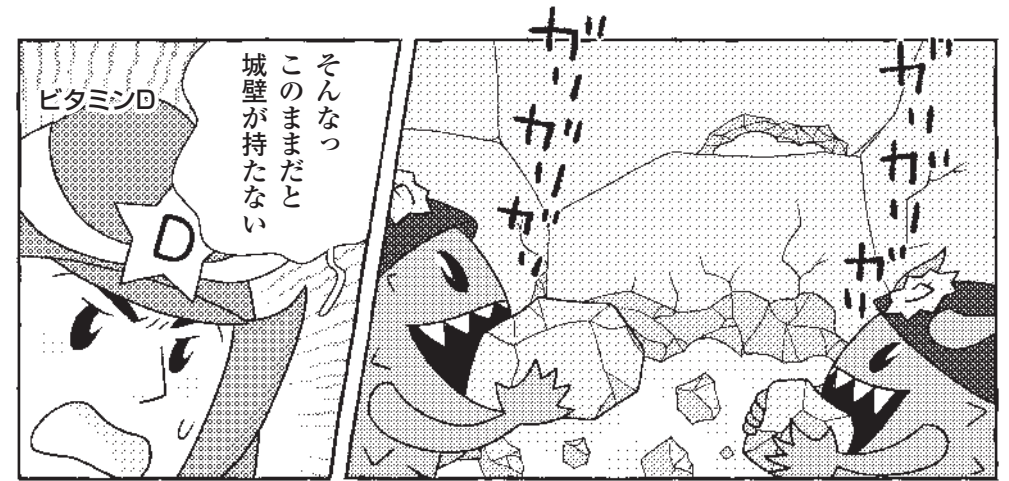
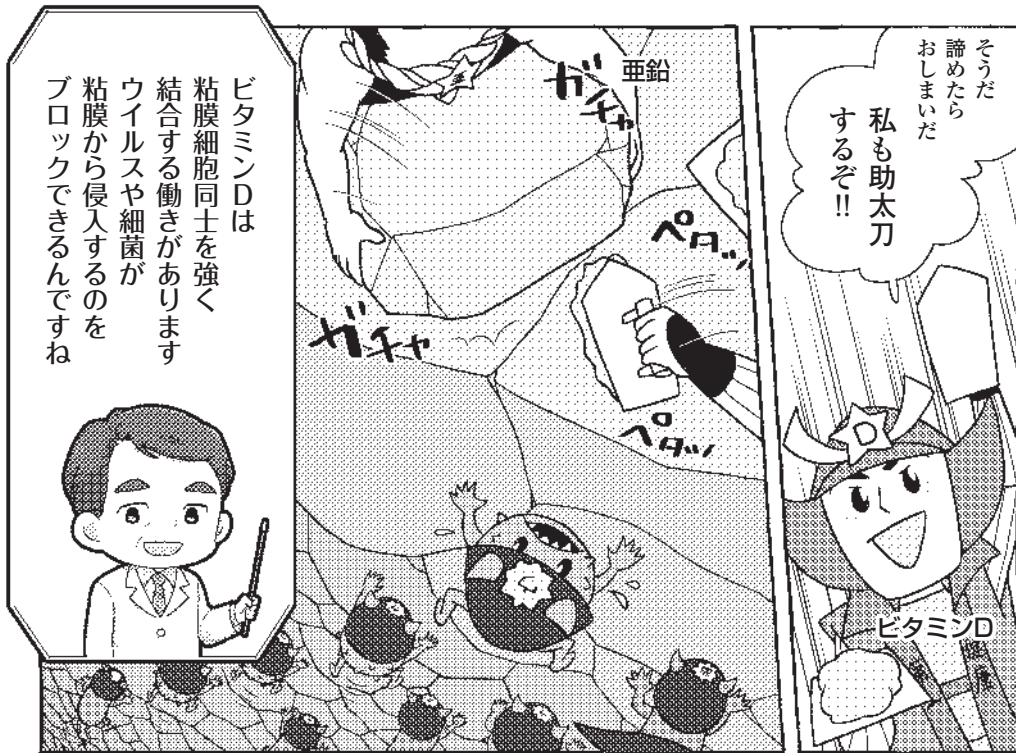
病

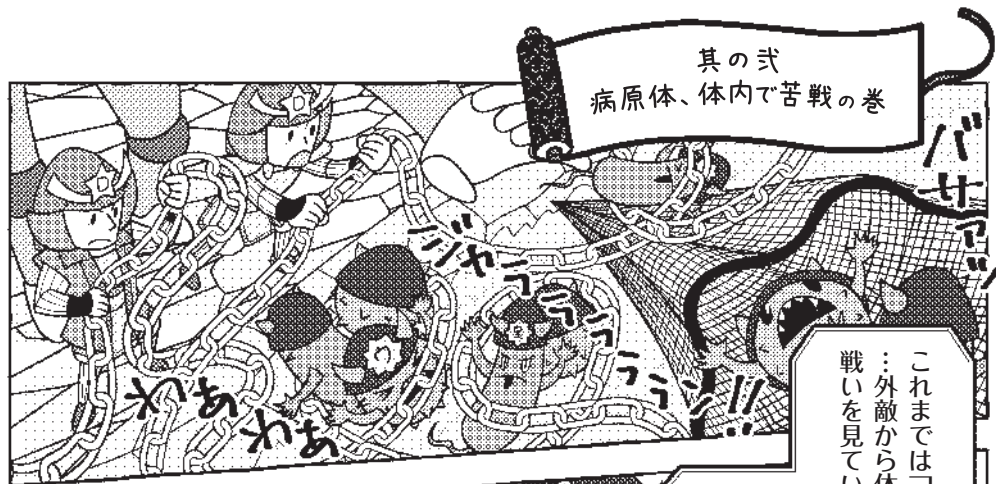
カテキン

よかったですね
口の中でカテキンなどの
苦味を感じると
抗菌・抗ウイルスタンパクを
増やしてくれるんです

カテキンは
細菌の細胞膜を壊す働きや
病原体と戦う免疫を
活性化する働きをします



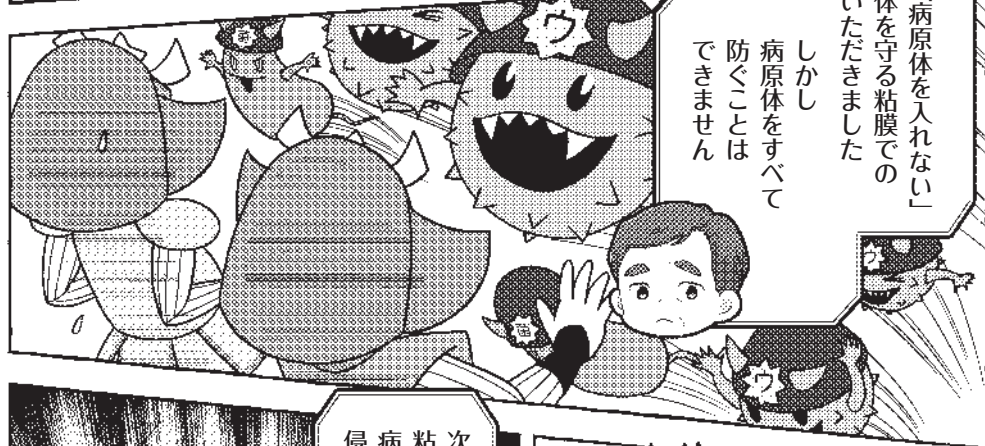




其の式
病原体、体内で苦戦の巻

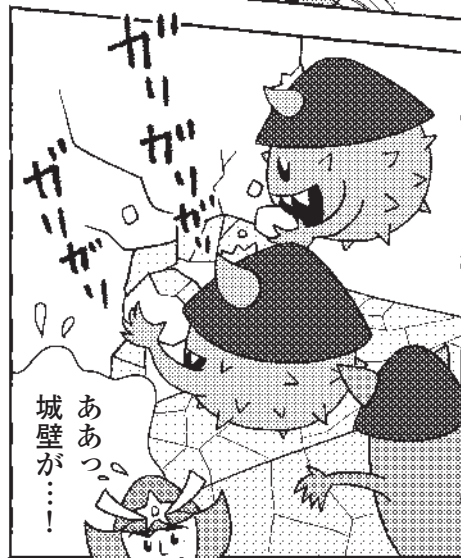
これまでは「病原体を入れない」
：外敵から体を守る粘膜での
戦いを見ていただきました

しかし
病原体をすべて
防ぐことは
できません



次のステージは
粘膜でブロックできなかった
病原体が体内に
侵入してきてからの戦い

戦場は血液中です！

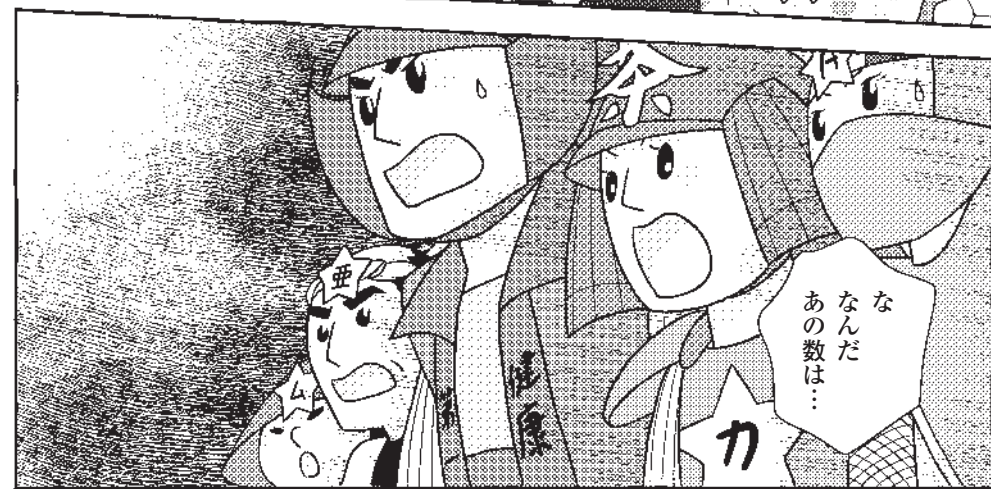


ああっ
城壁が…！



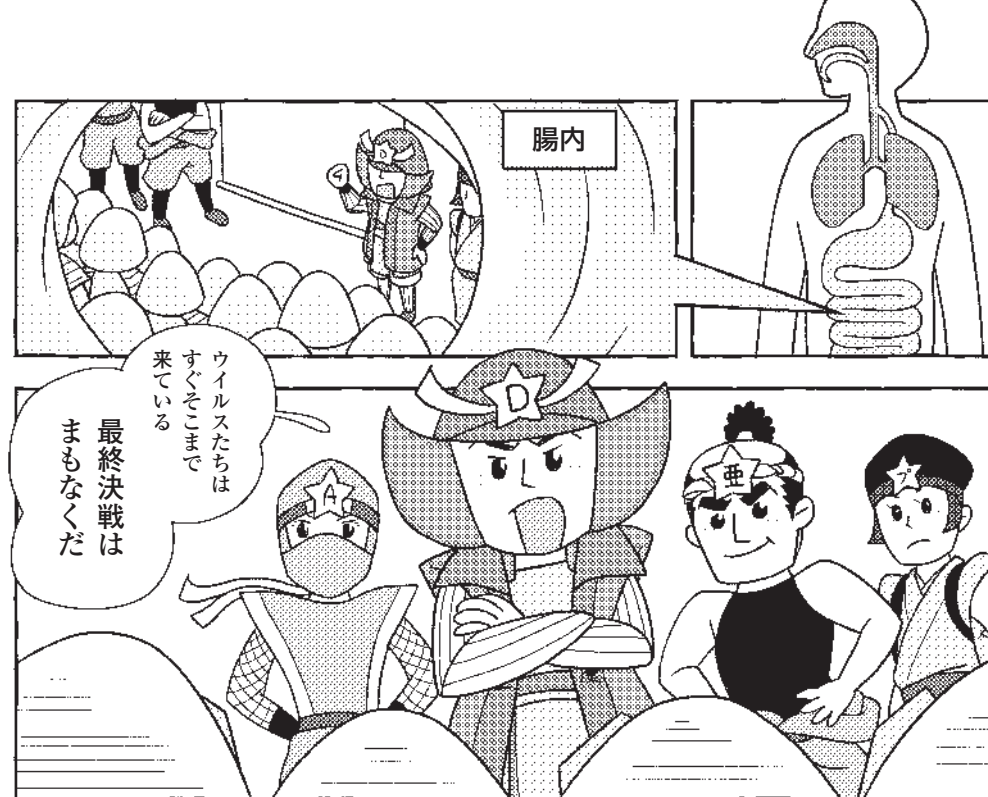
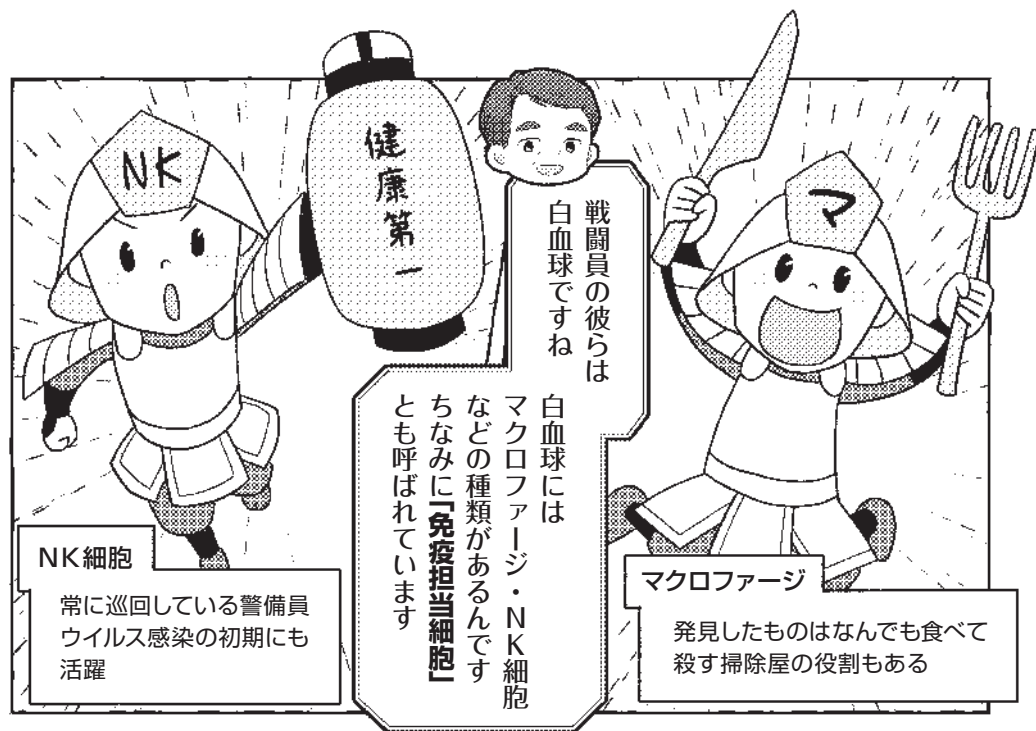
いつまでも
保つと思うなよ

城主が感染者と
食事をしている限り
援軍は無限大だ！！

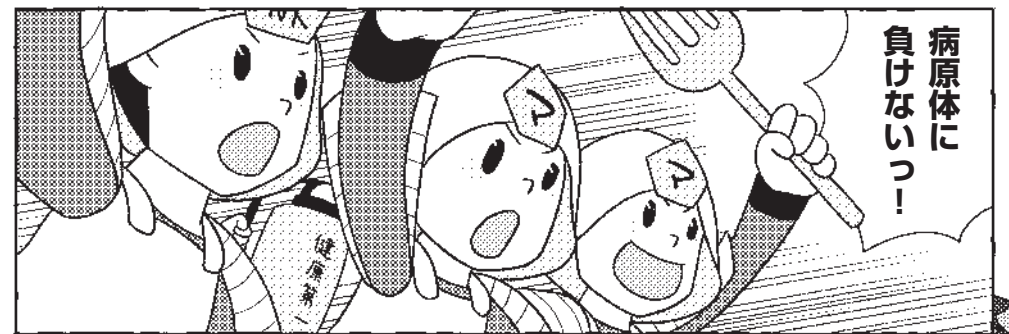
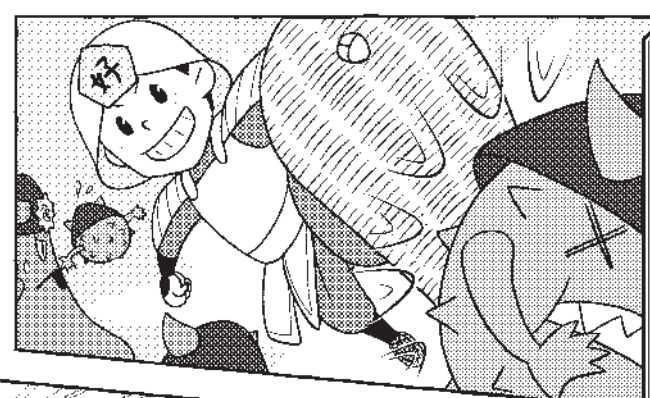
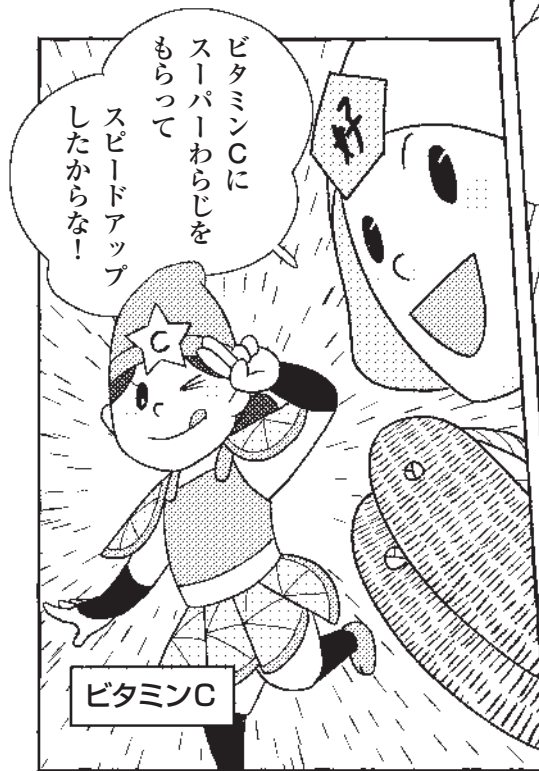


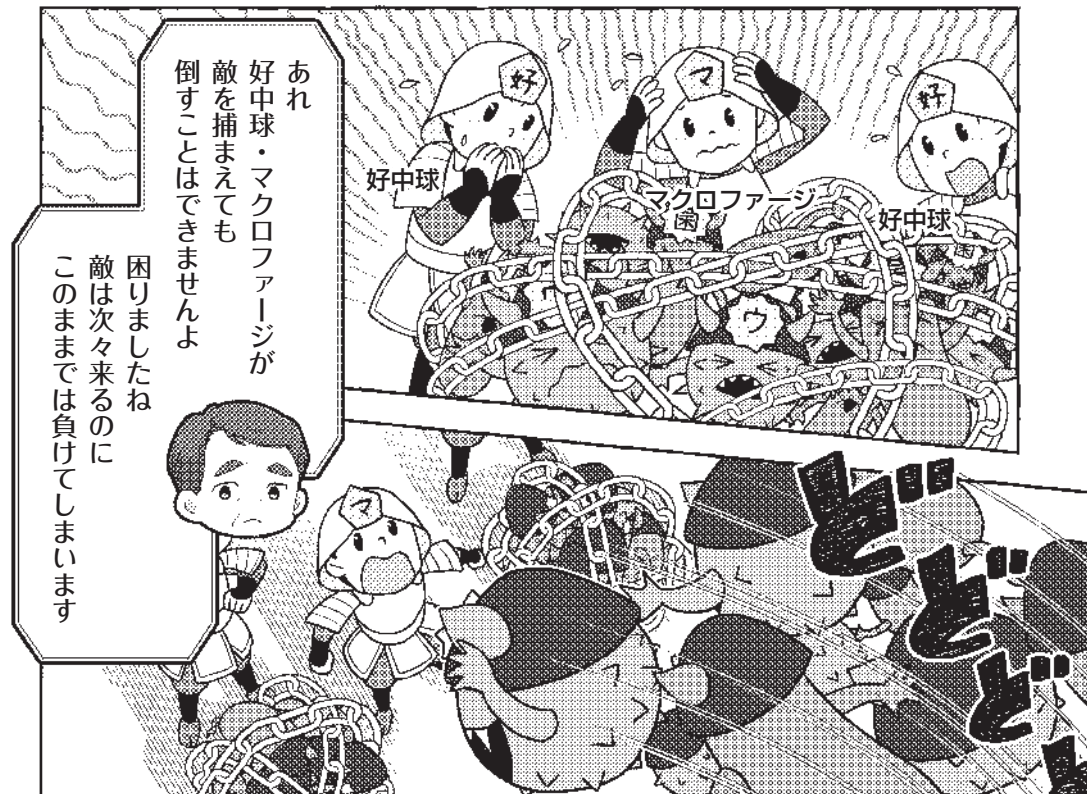
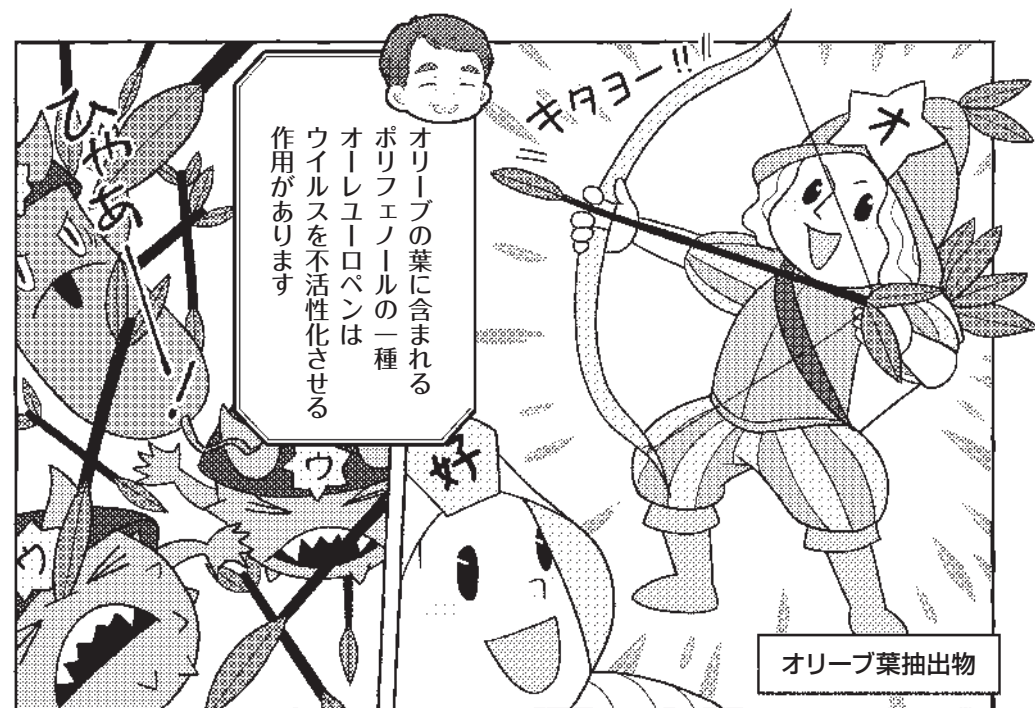
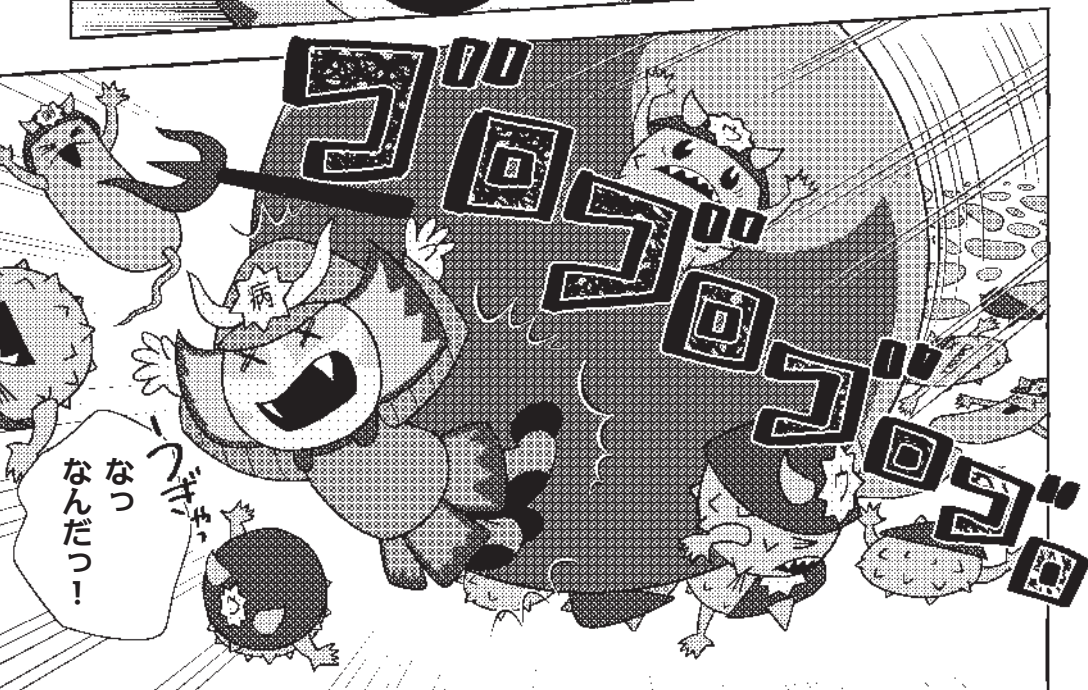
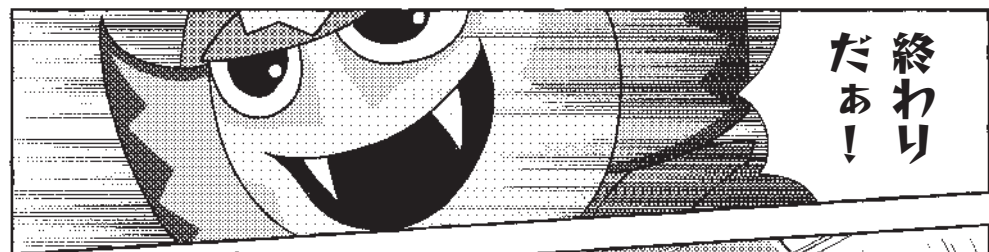
なんだ
あの数は…

● 続く









やりました!!
免疫細胞と栄養素たちの
勝利です!!

やったあ
勝った!

たくさんの
援軍を
ありがとう

これからも
よろしく!



結びのひとつ

適切な栄養状態の人は
感染症には
かかりにくくなり
怖くなくなります

今回は見事に
病原体からの攻撃を
しのぎましたね

最後に

また食事や
生活習慣以外に
もうひと押し
したい人は

サプリメントを
摂るのが
オススメです

□感染予防
ビタミンA・C・D, 亜鉛

□感染初期
オリーブ葉抽出物

ただ正直
サプリメントの質は
玉石混交*です

サプリメントを
選ぶ際はぜひ
信用できる
メーカーのものを
使うように
してください

*玉石混交…すぐれたもの、つまらないものが入り混じっていること

さっきから
バクバク食べてる
けど…
すごい
食欲だね

溝口先生に
勧められた

栄養素たっぷりの
食事だからね

牡蠣とブロッコリー
ジャガイモのグラタン



亜鉛…牡蠣

ビタミンC…ブロッコリー

緑茶



カテキン

とろろ・シラス・納豆ネバネバ丼



ビタミンD…まごとの魚



ビタミンA…まごとの魚



グルタミン…大豆



プロバイオティクス…納豆



ムチン…とろろ

いりこだしの野菜たっぷり味噌汁



硫黄…タマネギ・ニラ・大根

● 終わり

本書に登場した栄養素一覧

栄養素	免疫に関する主な働き	おすすめの食材	登場ページ
 ビタミンD	粘膜を丈夫にする 抗菌・抗ウィルスタンパクを作る 白血球(免疫細胞)を増員・配置する	干しシタケ・キクラゲ・ 紅サケ・ウナギ・アン肝・ イワシ・サンマ・シラス・ 魚の内臓	其の巻 7,11,17 其の式 20,21
 ビタミンC	白血球(免疫細胞)の働きを活発にする	柑橘類(グレープフルーツ・ ユズなど)・アセロラ・ 緑黄色野菜	其の式 25
 ビタミンA	粘膜を丈夫にする 白血球(免疫細胞)を増員・配置する IgA抗体を作る	レバー・ウナギ・卵・ ホタルイカ	其の巻 10,11 其の式 20,21,22
 鉄	白血球(免疫細胞)が取り込んだ細菌・ ウィルスの活性をなくす	赤身の肉・レバー・ 血合の多い魚	其の式 28
 亜鉛	粘膜を丈夫にする 白血球(免疫細胞)を増員・配置する 白血球(免疫細胞)にエネルギーを与える	牡蠣・赤身の肉・レバー・ 煮干し・タラコ・ホタテ・ 干しエビ・スルメ	其の巻 16 其の式 20,21,22
 グルタミン	粘膜などのエネルギー源になる IgA抗体を作る 白血球(免疫細胞)にエネルギーを与える	肉・魚・大豆・卵	其の巻 10,11 其の式 28
 オリーブ葉 抽出物	ウイルスと戦う力を強化する		其の式 26
 カテキン	抗菌・抗ウィルスタンパクを増やす ウイルスと戦う力を強化する	緑茶	其の巻 14
 プロバイオ ティクス	IgA抗体の分泌を増加させる	ぬか漬け・味噌・野沢菜・ キムチ・納豆	其の式 20,21,22
 硫黄	粘液の元となるムコ多糖を生成する	ネギ(長ネギ・タマネギ などを含む)・ニラ・ 大根・肉・魚・卵	其の巻 8,9
 ムチン	粘液のネバネバを作り粘膜を守る	ウナギ・ドジョウ・ スッポン・牛軟骨・ ナマコ・ハタハタ	其の巻 8,9





栄養の力を、もっと医療に



メディカルサプリメントのリーディングカンパニー

株式会社 MSS

〒160-0022 東京都新宿区新宿2-1-12 PMO新宿御苑前6階 Tel : 03-5366-0208 Fax : 03-5366-0209

