

◆ がんに負けない体づくりのヒント ◆

牡蠣のチカラで免疫力アップ!

牡蠣肉エキスには、体を守る栄養がぎゅっと詰まっています。

- ・ グルタチオン：体のサビを防ぐ抗酸化成分
- ・ タウリン：肝臓や心臓をサポート
- ・ 亜鉛・グリコゲン：免疫力やエネルギーのもと

これらが白血球の働きを助けて、がん細胞を処理する酵素のチカラを高めてくれます。さらに、クロレラや血流をよくするものと一緒にとることで、免疫細胞が元気に巡回！実際に、こうした組み合わせで免疫力を高め、がんを乗り越えた方もいます。



自然の力を味方にして、がんに負けない体づくりを

今から少しずつ始めてみませんか？

「免疫の基本は、白血球のがん細胞消化酵素の強化」とは、免疫システムの中でも特に白血球（主にナチュラルキラー細胞やマクロファージ、好中球など）が、がん細胞や異常細胞を見つけて分解・処理する力を高めることが免疫力の向上につながる、という考え方です。

■ 白血球と免疫の仕組み（簡単な流れ）

1. 異常細胞（がん細胞など）を発見

- ・ ナチュラルキラー（NK）細胞やマクロファージなどが常に巡回しています。

2. 異常細胞に攻撃

- ・ NK細胞はパーフォリンやグランザイムという物質を使って細胞膜に穴を開けたり、細胞を自滅させます。

3. 処理と後始末

- ・ 死んだ細胞やがん細胞はマクロファージが貪食（どんしょく）し、消化酵素で分解・無害化します。



■ 消化酵素の強化とは？

がん細胞やウイルスを攻撃・分解する時に使われる「リソソーム酵素」や「プロテアーゼ」などの分解酵素の働きを高めるといことです。

強化するために考えられる方法としては

- ・ 抗酸化物質の摂取（例：グルタチオン、ビタミンC・Eなど）
- ・ 適度な運動で白血球活性を上げる
- ・ 腸内環境の改善（腸は免疫の最大拠点）
- ・ ストレス管理（自律神経と免疫は直結）

