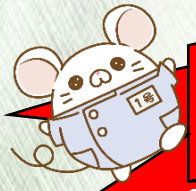
粘膜免疫を高めよう！

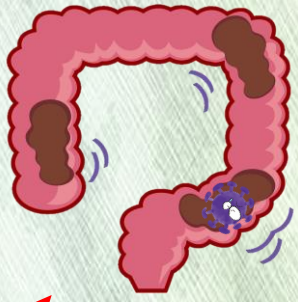


粘膜免疫とは、細菌やウイルスに対する第一の防御と言われています。
体の奥まで侵入させないようなシステムです。
つまり粘膜免疫を高める事は、病気に対しての予防になるのです。

その粘膜免疫で活躍するのが IgA抗体です。

IgA抗体は病原体にくっついて動けなくします。

そして、動けなくなった病原体は便として排出されるのです。



こんなに素晴らしいシステムの粘膜免疫が、
勿論材料が必要で、不足すればうまく動きません。

必要な材料は **グルタミン** と **ビタミンA** です。

グルタミン

グルタミンとは、アミノ酸のひとつで、体内で作ることができるアミノ酸です。ですが、ストレスなどで消費してしまいますから、日々の生活でストレスが多い方は、補うべきでしょう。

ちなみに、身体を鍛えている方々の間では、グルタミンはすごく有名です。

実は、物理的なストレスである高負荷のトレーニングでも、グルタミンが大量に消費されます。その結果、
IgA抗体の原料が不足し、免疫力が低下し、体調不良になってしまう のです。

最近では、プロテインとグルタミンが一緒になった商品もあります。
運動後にたんぱく質を補うという意味だけでなく、
どなたでも、粘膜免疫の強化として 飲んでいただければと思います。