



AOVA

## インフルエンザ対策

今年の冬は寒い日が多いですね。日本各地で降った大雪のニュースが伝えられました。  
特にインフルエンザの流行は、ここ数年の中でも突出する大流行となり、私たちを不安に陥れています。  
これからまだ1～2か月は続くであろう、インフルエンザ感染の危機を乗り切るためにできることを、  
今回は一緒に考えてみましょう。

## 1. ウイルスを体に取り込まない

「こまめな手洗いとうがい、マスクの着用による咳エチケット、不急の際は人ごみに出ない」など一般的に言われている方法でまず予防しましょう。

### ● 手洗いについて

シャボン玉せっけんとアオバで共同開発した業務用「シャボン玉S95ハンドソープ」。ウイルスの不活化が見込まれる優れた製品です。大手焼肉チェーンや歯科医院や産院などでもご使用頂いている安心・安全のハンドソープです。

### 【特徴】

- ① 手肌に安心の無添加石けん(皮膚の細胞障害性が少ない)
- ② ウイルス不活化が期待できます
- ③ 従来品との比較で目・鼻臭をカット

### 【成分】

水・カリ石ケン素地・石ケン素地

化学的なものは全く加えず、  
従来の釜たき製法によって、  
製造されています。



シャボン玉S95ハンドソープ  
泡ボトル 350ml  
900円(税抜)

## 2. 粘膜を強くする

肌が乾燥するこの季節は粘膜も乾燥して、ウイルスや菌からの防御機能が低下しています。

予防医療の権威「金城実医学博士」がプレジデント社から刊行した「粘膜パワーで若返る」から、該当部分を下記に抜粋しました。

「粘膜は外界からウイルスや雑菌などが入るのを防ぐ最前線であり、城という外堀です。皮膚よりも粘膜のほうが細菌は入りやすいため、粘膜を整備することは一次予防として極めて重要なことです。つまり、外堀を深くして敵が入ってこないようにすることにほかなりません。

それでも体内に入ってきたウイルスや雑菌に対して、真っ先に出動するのがNK細胞です。口腔内の場合は、

NK細胞の仲間である免疫グロブリンやラクトフェリンが分泌されて、そこで侵入者を殺します。」

### ● 粘膜を強くする栄養素

- ・ ビタミンA
- ・ ビタミンB群
- ・ 良質なタンパク質
- ・ オメガ3の油  
(魚の油・亜麻仁油・えごま油など)

アオバビバイクエストプラスに含まれる成分の一つサポニンは  
気道の粘膜を強くします。



アオバビバイクエストプラス  
900ml  
3,200円(税抜)

### 3. 免疫力を高める

インフルエンザが流行しても罹る人と罹らない人がいますが、この差は免疫力の差です。鼻や、のどや気管の粘膜の力、腸の粘膜がもつ免疫力が、インフルエンザを予防します。

もう一つの免疫は、活性酸素対策です。

ウイルスを捉えた免疫細胞（食細胞）は、ウイルスを殺す武器として活性酸素を放出します。この活性酸素によっておきる炎症が、発熱やのどの痛み、関節や筋肉の痛みです。

活性酸素を除去する抗酸化物質や抗酸化栄養素をしっかり体内に取り込んでおくことで、ウイルスが体内に侵入してきても、症状が軽く済むのです。



AOVA SOD 9g 110包  
36,000円 (税抜)

#### ● 免疫力を高めるには

1. 体を温める（40℃のお風呂に10分間入浴がお勧め）
2. 腸を温める（冷たいものばかり飲食しないでね）
3. 低分子抗酸化栄養素を摂取（SOD様作用食品を食べることです）

今年は、A型・B型が同時流行していますが、どちらにも有効な、すぐに実行できる「インフルエンザ対策」は、AOVA SODを1日に9g 1包を増やしてみることです。

アオバ社内でも、インフルエンザをうつされないよう本数を増やして食べた社員は、今のところ罹患せずに乗り切っています。

#### ● とても嬉しい報告

AOVA SODを増やして食べた女子社員の肌の状態が良くなりました。

しっとりして化粧のノリが良くなり一石二鳥の効果です。

### 体のことで、何か気になることがありますか？

前田美恵子が、あなたのお悩みに対応させていただきます。

お医者様に行くほどではない、ちょっと気になる体のこと、お気軽にご連絡ください。

出張や他のご相談の対応中の場合もあり、折り返しご連絡とさせていただきますので、ご了承くださいませ。



前田美恵子

一般社団法人 日本免疫研究会 理事 専任講師 実践健康経営指導士  
一般社団法人 日本予防医療協会 ADOVANCE予防医療診断士  
ドクターダイエット・インストラクター  
一般社団法人 日本健康生活推進協会 健康マスター・普及認定講師  
一般社団法人 日本栄養医学食養協会 Digestion Meister認定

ここから通信はアオバの会員様への情報誌です

株式会社 エーオーエーアオバ  
〒112-0015 東京都文京区目白台3-4-11 GFビル  
TEL 03-5976-1411 FAX 03-5976-1414