

感染対策はまず食事から

皆さんインフルエンザ予防注射はお済みでしょうか。感染性胃腸炎（ノロウイルス…）が流行しているようで、手洗いを頻回にして予防に努めましょう。

ところで今回はリンパ球を中心とした獲得免疫（主に予防注射）とは異なる、生物の進化の過程で、脊椎動物以前から存在していた自然免疫による生体防御機能を易しく解説した本を紹介します。

まず、すぐにも実行可能な食事の摂り方から読まれてはいかがでしょうか。お大事に！！

理事長 市丸 喜一郎

参考書「自然免疫力を高める
—ぐっと身近に人がわかる—」
長濱 陽二 著
(はまゆう倶楽部図書)