

えのきが持つ8個の健康効果 その6-①

-エノキタケ成分：**免疫の過剰反応・自己攻撃する動きを軽減-**

免疫の過剰反応を抑え、アレルギーを改善

6) 免疫力のコントロール

① 抗炎症作用

- ・花粉症やアトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患、リウマチ等の自己免疫疾患では、自分の身体を守るための免疫細胞が過剰な反応を起こして正常な細胞や組織までを攻撃することで発生します。
- ・エノキタケ成分には、**免疫細胞の過剰反応（アレルギー反応）**を起こすヒアルロニダーゼの発生を阻害し、**アレルギー反応の軽減効果**があります。さらに、
- ・エノキタケ成分には**正常細胞を誤って自己攻撃する動きの軽減効果**があると考えられています。
（抑える自己攻撃；侵入した細菌やウイルスを消化するマクロファージによる分泌物IL-1 β 、NK細胞により分泌されるIL-4、マクロファージを刺激して急性反応を起こすIL-6）
- ・免疫とは人間の身体に備わっている、身を守るための生体防御システムであり、免疫力を高めることが健康維持につながります。
- ・免疫細胞が過剰に反応を起こした場合には、その働きを抑制してバランスを元に戻すようコントロールすることが必要です。

（「科学が証明！エノキダイエット、メディアファクトリー、P69-71」）