

生活習慣を見直して  
免疫力UP!



# ウイルスに負けないからだをつくろう!

免疫力とは、病原体から体を守るために人間に備わっている機能のことです。免疫力が下がると、感染症にかかりやすくなったり、体が疲れやすくなったり、肌荒れやアレルギーを引き起こしやすくなってしまう。

## バランスのとれた食事をとろう

特定の食品を食べれば免疫力が上がるといわれることはありません。色々な栄養素をバランス良く食べることが大切です。

### ▼よく噛んで食べる

よく噛むことにより必要な栄養素の消化吸収を助けてくれます。

### ▼良質なたんぱく質をとる

骨や筋肉など体を作るために欠かせないのがたんぱく質です。不足すると皮膚や粘膜が弱くなり、免疫力が下がってしまいます。毎日の食事で肉・魚・卵・豆腐・乳製品などの良質なたんぱく質をとるように心がけましょう。

### ▼暴饮暴食はしない

腹八分目を目安にして、食べ過ぎを防ぎましょう。

## 腸内環境を整えよう

栄養素を吸収している腸は全身の免疫システムの重要拠点といわれています。腸内にビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が占める割合を増やすことが重要です。食物繊維を多く含む、芋類

(サツマイモ、里芋)・穀類(玄米、発芽米)・豆類・野菜類(ごぼう、ふき)・きのこ類や納豆・味噌・ヨーグルトなどの発酵食品を取り入れ、善玉菌を増やし、腸内環境を整えましょう。



食物繊維や発酵食品は善玉菌を増やします

## 体を温めよう

免疫細胞は体温が37度前後が一番活発に動くといわれています。低体温に注意しましょう。

### ▼冷たい飲み物を控える

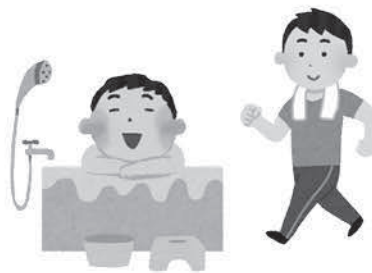
冷たい水は体を冷やしてしまいます。ぬるま湯は簡単に体を温めてくれるのでおすすめです。

## ▼運動をする

無理はせずに自分のペースで適度な運動を行いましょう。毎日続けることが大切です。

### ▼お湯につかる

簡単にシャワーだけで済ませるのではなく、ゆつくりと湯船につかりリラックスしましょう。



適度な運動や入浴で体を温めましょう

## 質の良い睡眠をとろう

寝る前のスマホやテレビなどの明るい光は睡眠の妨げとなります。横になる30分〜1時間前は見ないようにしましょう。

免疫力を上げるには22時〜2時(シンデレラタイム)に寝ていることが効果的です。この時間は成長ホルモンが最も分泌される時間帯といわれています。成長ホルモンは年齢に関係なく、傷ついた細胞の修復作業をするだけでなく、免疫力を向上させる働きがあります。

乱れた食生活や睡眠不足、運動不足といった不規則な生活習慣で免疫力は低下してしまいます。この機会に今一度ご自身の生活習慣を見直してみませんか？

## 22時〜2時はシンデレラタイム



傷ついた細胞の修復と免疫力UP!!

## ストレスはためこまない

心身を休ませると、免疫力アップのために働いてくれる細胞が力を発揮しやすい環境となります。心も体も休養が大切です。また、体調を整えることで、ストレスにすぐに対処することができます。

また、声に出してたくさん笑ったり、何か趣味を持つこともストレス発散になります。

乱れた食生活や睡眠不足、運動不足といった不規則な生活習慣で免疫力は低下してしまいます。この機会に今一度ご自身の生活習慣を見直してみませんか？