

免疫力アップの鍵

①睡眠の質を高める

- ▶ 睡眠は細胞の成長や修復、疲労回復、自律神経を整えることにつながる

②ストレス解消と笑いを取り入れる

- ▶ 過剰なストレスは、自律神経のバランスを崩しやすくなる。
- ▶ 笑うことで脳の中に鎮静作用のあるホルモン分泌が促されるなどの効果がある
- ▶ 笑うと免疫細胞が活性化する

③体を冷やさない、温める

- ▶ 体温が低いと免疫細胞の働きも弱まる。
- ▶ 靴下やストールなどを活用する、温かい飲み物を飲むなどして温めることを意識
- ▶ ゆっくり入浴する（38～40℃ぐらいのお湯に、20～30分）

免疫カアップの鍵

④適度に体を動かす

- ▶ 体を動かすことで体温の上昇につながる、自律神経のバランスを整える

⑤一日3食、バランスの良い食事を心がける

- ▶ バランスの良い食事のポイントは、3つの要素が食卓にそろっているか

- ▶ **主食** . . . 炭水化物（ご飯やパン）

体を動かすエネルギー源になる

- ▶ **主菜** . . . たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品など）

骨や筋肉などの材料になる

- ▶ **副菜** . . . ビタミンやミネラル類（サラダ・煮物など）

体の調子を整える

不足しがちな栄養素を補うために

1. おかずとなる副菜の種類を一品増やす。

- ▶ 野菜を増やし、食事に彩りを加える。

2. 欠食はせず、1日3食

- ▶ 朝食は体温の上昇や基礎代謝量を上げる効果がある
- ▶ 体内時計を整える働きもあり、免疫力を高めることにつながる

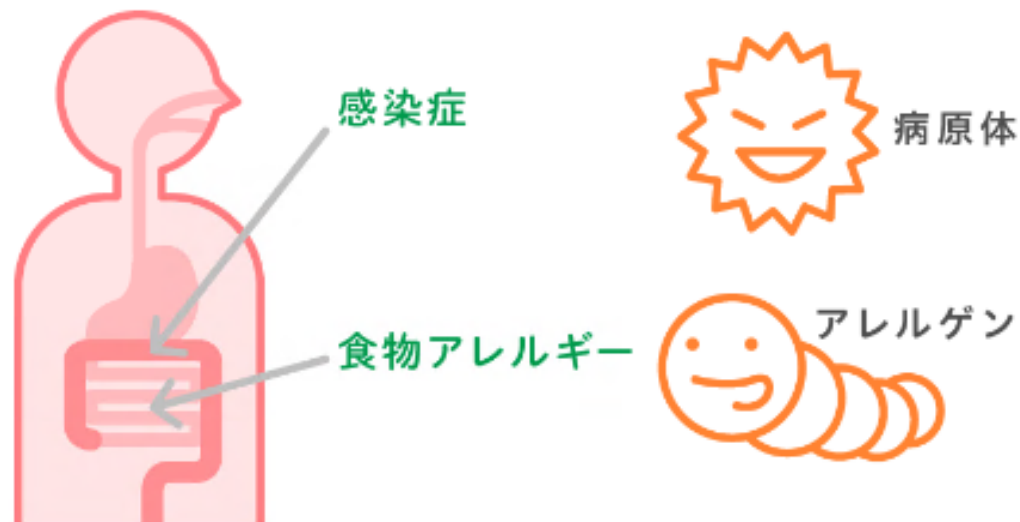


免疫カアップの鍵

⑥腸内環境を整える

- ▶ 生きていくために必要な食事。食事を消化・吸収し、排泄するのが腸
- ▶ 食べ物には、有害な病原体やウイルスが付着している危険がある
- ▶ そうした有害なものが体のなかに侵入することを防ぐため、腸には免疫力が備わっている
- ▶ 人間の免疫力の60～70%は腸にある

アレルギー物質や病原体も消化管で反応する



人の腸内細菌

- ▶ 主に大腸には約 1 0 0 0 種類、 1 0 0 兆個の腸内細菌が生息
腸内細菌は 3 グループ・・・善玉菌、悪玉菌、日和見菌



腸内細菌のバランスが大切

善玉菌の割合を増やしましょう

