

# 免疫力がup↑する

## 4つのポイント

### ポイント 適度な運動をする

◇運動を日常的に行うと、体温と代謝が上がり免疫力が高まります。

◇筋肉量を維持する筋トレと、血流をよくするストレッチや有酸素運動を組み合わせると、より効果的です。

◇運動はやりすぎてしまうと免疫力を低下させる可能性も…。無理なく続けられる運動習慣を作りましょう。



無酸素運動  
(筋トレ)



有酸素運動

組み合わせて効果UP↑

### ポイント 笑って過ごす

◇笑いによる脳への刺激が、免疫細胞のNK細胞を活性化させ、免疫力を高めます。

◇表情筋の動きがホルモンを分泌させるので、笑う気分でない時も笑顔の表情で過ごしてみましょう。

### ポイント 休養をとる

◇睡眠  
睡眠は一日中活動した体の回復のために必要不可欠です。睡眠時間が少ないと体の回復力が低下し、免疫細胞の数も少なくなります。



◇入浴  
40℃くらいのお風呂にゆっくり入ると、自律神経が整えられ疲労回復や質の良い睡眠をサポートしてくれます。



### ポイント バランスよく食べる



◇免疫力をアップさせる基本の食事は、1日3食バランスの良い食事です。色々な栄養素を摂ることで。

◇できるだけ主食(ご飯・パン・麺など)・主菜(肉・魚・たまご・大豆製品など)・副菜(野菜・きのこ・海藻など)のそろった食事を意識しましょう。

### 毎日の食事に取り入れよう！ おすすめ食材



#### 【腸内環境を整える食品】

免疫に関わる細胞の7割以上は腸に存在しています。腸内細菌のバランスを整えることが、免疫力をアップする“カギ”と言えます。

#### ◇発酵食品

納豆・ヨーグルト・味噌・キムチなど  
発酵食品に含まれる乳酸菌やビフィズス菌を摂ることで、善玉菌を増やし、腸内バランスを整えます。

#### ◇食物繊維

豆類・きのこ類・野菜・果物類

食物繊維は、腸内細菌のエサとなります。生野菜だと両手に山盛り1杯、加熱野菜は片手に山盛り1杯を3食、それに加え、きのこや海藻類を積極的に摂りましょう。

#### 【体を温める食品】

#### ◇根菜類・香味野菜

にんにく・しょうが・れんこん・ごぼう・人参など

体温が1℃下がると免疫力が30%下がると言われています。根菜類やイモ類に、体を温める働きがあります。また、にんにくやしょうがなどの香味野菜に含まれる辛味成分には強い殺菌作用もあり、免疫力アップに貢献してくれます。

#### 【ビタミンを多く含む食品】

#### ◇ビタミンA

レバー・かぼちゃ・ほうれん草など  
全身を覆う皮膚や粘膜を強くし、ウイルスの侵入を防ぎます。

#### ◇ビタミンC

ピーマン・フロccoliリー・キウイなど  
免疫細胞の働きを高めます。

#### ◇ビタミンE

ぶり・アーモンド・モロヘイヤなど  
免疫抑制物質の生成を防ぎます。