

## 細菌・ウイルスに負けない身体づくり

細菌やウイルス等に打ち勝つため、自己の免疫を上げることに近年注目が集まっています。

### 身体を守るのが免疫



免疫とは、一度かかった病気から免れるための身体の仕組みです。身体の外から侵入してきた細菌やウイルスを識別し、攻撃して排除します。病気にならないようにするには、免疫力を高めることも大切です。

### 免疫力アップの食習慣

体内に細菌やウイルスが入ってしまった場合は、腸内の善玉菌が排泄してくれます。この腸の働きをよくするためには、ヨーグルトや野菜、きのこ、海藻類、豆類などに含まれる食物繊維をしっかりとることが大切です。

野菜	人参・ごぼう・ほうれん草・小松菜・トマト・キャベツ・ピーマンなど
きのこ	しいたけ・エリンギ・しめじ・えのきだけなど
豆類	納豆・黒豆・枝豆・そら豆・豆腐など
海藻類	わかめ・めかぶ・もずく・昆布など
ヨーグルト	ヨーグルト製品



## ビタミンパワー！

体内に細菌やウイルスが侵入してくるときには、まず粘膜でくいとめようとしてします。この粘膜が乾燥すると免疫力が下がる為、粘膜の潤いを保つ効果のあるビタミンA・ビタミンCを摂取することが大切です。

ビタミンA食品	ほうれん草・ニンジン・ピーマン など
ビタミンC食品	レモン・みかん・いちご など

## 免疫力をアップさせるには



### ① 体全体の代謝を上げる

手軽に代謝を上げる方法として、体温を上げるような運動や入浴です。少し汗ばむくらいのウォーキングや半身浴などで体温を上げる事が大切です。

### ② 十分な睡眠をとる

### ③ 趣味など自分の好きな時間を持ち、気分転換を行う

### ④ 笑う

笑うことで、副交感神経が優位に働きます。また、免疫細胞が活性化されます。

## Q&A



Q1 免疫力が下がる原因って何がありますか。

A1 免疫力が低下する原因は多岐にわたります。免疫力が低下するハイリスクな方が高齢者、乳幼児、妊婦です。また、強いストレスは自律神経のバランスを崩し、免疫力の低下につながるといわれています。睡眠時間も同様に免疫力低下につながる原因とされており、7時間未満の睡眠時間の人は、8時間以上の人に比べて約3倍風邪にかかりやすいというデータがあります。他にも、食生活の偏りや生活時間の乱れ、疲労、運動不

足、喫煙、ストレス、過度の飲酒が挙げられます。

**Q2** 免疫力を高めるためにできる簡単なことを教えてください。

**A2** ①バランスの摂れた食事を心がける

②乳酸菌や食物繊維を摂ることで腸内環境を整える。

③適度な運動を行う

④体を温める

等があげられます。無理のない範囲で日常生活の中に取り入れてみてください。