



## 免疫力を高めましょう

私たちの身の回りには、細菌やウイルス、ほこりや汚染物質など、体に有害なものがたくさん存在しています。

免疫力とは、それらの有害物質を身体から排除する防衛システムです。



### 免疫力を高める食事

#### 1 発酵食品

納豆・ヨーグルト・キムチ・味噌などの発酵食品は、善玉菌を増やす働きがあり、善玉菌の作用が腸内を活発にして免疫力を高めてくれます。

ただし、抗凝固薬を服用中の方は、納豆の摂取量に制限がある場合があります。投薬を受けている医師や薬剤師にご相談ください。

#### 2 オリゴ糖

オリゴ糖は善玉菌の1つであるビフィズス菌のエサとなることで善玉菌を増やすことに役立ち、玉ねぎ・ごぼう・バナナ・大豆製品などに多く含まれます。1日目安量は2~10gですが、急に摂るとお腹が緩くなることもあるため様子を見ながら摂取しましょう。

#### 3 良質な食物繊維、海藻やきのこ類

昆布、ひじき、わかめなどはアルギン酸という植物繊維を多く含んでいるほか多くのミネラル、特にマグネシウムや亜鉛を含んでいる、理想的な免疫力アップ食物です。しいたけ、しめじ、なめこ、まいたけなどのきのこ類も、植物繊維やビタミンDなどを多く含む、低カロリーの健康食品です。

#### 4 主食は白米よりも胚芽米や玄米

白米はおいしいですが、麦や粟、ひえ、そばなどを混ぜて食べる、いわゆる雑穀がオススメです。タンパク質、ビタミン、ミネラルを多く含んだ玄米が理想ですが、胚芽米(5分つきより7分つき米)でも良いとされています。

#### 5 緑黄色野菜

各種ビタミンやカロチン、リコピン、アスパラギン酸といった野菜のパワーは1年を通じて体に優しいですが、すべての野菜を摂取できるわけではないので、できるだけ緑黄色野菜や旬の野菜を食べましょう。料理だけでなくジュースにして摂取するのもひとつの工夫です。

### 身体を動かす

まずは1日に10分程度の体操をするだけでもよいので、運動の習慣をつけましょう。可能ならばうっすらと汗をかく程度の散歩ができるとうれしいでしょう。

運動は免疫機能を向上させる他にも、生活習慣病を予防したり、筋力を維持して転倒を防いだり、脳を活性化させるなどの効果があります。



### ぐっすり眠る

夜にきちんと眠れば、昼間はすっきり起きて動けるようになります。昼は交感神経が、夜は副交感神経が優位に働くという自然な切り替えをするためにも、睡眠のリズムを確保することが重要です。

### よく笑う

笑うと副交感神経が優位に働きます。また、NK細胞という免疫をつかさどる細胞が活性化されると言われています。よく笑いましょう。(^\_^)



### 身体を温める

体温が高いとリンパ球が増えて活性化し、免疫機能が高まります。また、身体が温まると血管が拡張して副交感神経が優位になり、リラックスしやすくなります。

入浴は、40度くらいのぬるめのお湯でゆっくりと、10分以上つかりたいでしょう。