

## 免疫力を高めて寒い冬を乗り切ろう！

免疫力とは、病原菌やウイルスなどの異物から体を守る力をいいます。免疫力が下がるといことは、体を守る力が弱まるということなので、病気にかかりやすくなってしまいます。また、免疫力を高めるためには腸が重要な働きをしていることが明らかになってきており、腸の状態を良くすることが重要なポイントとなります。

### 免疫力を高める方法

#### 方法① 栄養バランスの良い食事を摂る！

##### 1) タンパク質（肉・魚・大豆・乳製品）

⇒免疫物質の主成分



##### 2) 緑黄色野菜（ビタミンA・C・E）

⇒抗酸化作用があり免疫力を高め  
粘膜を丈夫にする



##### 3) きのこと類（食物繊維・ビタミン・ミネラル）

⇒食物繊維は腸の免疫細胞を活性化する



##### 4) 発酵食品（納豆・みそ・ヨーグルト等）

⇒腸内の善玉菌を増やす



#### 方法② 適度な運動をしましょう！

ラジオ体操などの運動を一日10分程度から始めてみましょう。

血液のめぐりが良くなり、体温と代謝が上がると免疫力が高まると言われています。



#### 方法③ ストレスをためず、よく笑いましょう！

ストレス（不安や緊張等）を感じると、浅く早い呼吸になります。

そのような時は、深呼吸をすることで副交感神経が優位となり

リラックス効果が得られます。

笑う事で、ナチュラルキラー細胞（NK細胞）が活性化されます。

NK細胞は、がん細胞やウイルスなどの異常細胞を攻撃する免疫細胞です。



\* 上記以外にも、十分な休息や睡眠、適切なワクチン接種も大変重要です

### ～年末年始のお知らせ～

12月28日（土）～1月5日（日）は年末年始休業とさせていただきます。

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します。

