

N S T LETTER

健康を維持するためのカギは免疫力をあげること

免疫とは、体内に侵入した細菌やウイルスを攻撃し、自分の身を守るように備わった防御システムのことを言います。



免疫力の 60~70%は腸にある

どのようにすれば免疫力を高めることができるのでしょうか。そのポイントはまず、腸にあります。私たちが生きていくために必要な食事。その食べ物を消化・吸収し、排泄にかかわるのが腸です。食べ物には、有害な病原菌やウイルスが付着している危険性もあります。そうした有害なものが体の中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必要があります。腸内環境を良好に保つことで、免疫力の低下を防ぐことができます。善玉菌が含まれるヨーグルト、漬物、味噌といった発酵食品や善玉菌のエサとなる食物繊維を積極的に取りましょう。その他にも免疫力UPにつながる食材を紹介します。

「まごわやさしい」免疫力UPの食材の頭文字をつなげたものです



その他にも気を付けたいこと

- ★からだをあたためる → ゆっくり湯船につかりましょう
その他、食べ物や飲み物で体の中から温めましょう
- ★睡眠の質を高める → 規則正しい生活は、身体のリズムも整い、質の良い睡眠に繋がります。
- ★ストレスをためない → 笑いは免疫力を上げると言われています。作り笑いでも効果があります
- ★適度な運動 → 入浴後血流が良くなっている状態でストレッチなどを行うと効果的です