

生活習慣を見直して免疫力アップ

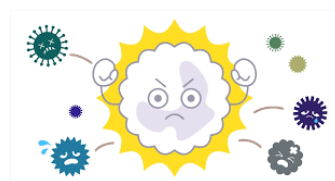


免疫力とは

体の中にウイルスや細菌が入ってしまったときに、ウイルスと戦ってくれるのが免疫力です。その力を高めることで、ウイルスや細菌から体を守ります。

◎ 免疫力を高めるポイント

- 腸内環境を整えましょう。
 - 食事はバランスよく腹八分目を心がける
 - 腸を冷やさない
- 適度に体を動かし、血行を良くしましょう。
- 睡眠は十分にとりましょう。



嘱託医 藤崎志保子先生からのアドバイス



疲れていると思ったら無理をせず
早めに休養することが大切です。

免疫機能は自分の意志でコントロールできないので、いざという時に備えて日ごろから体調を整えておくことがとても大切です。

毎日の生活の中でリラックスできる時間を持ち、睡眠時間も十分とるようにしましょう。

★ 栄養コーナー ★

免疫を高めるには腸内環境を整えることがとても重要です

免疫システムを担う免疫細胞や腸内細菌など、そのほとんどが腸にありとされています。

腸を整えるのに大事なものは「食物繊維」です。わかめ等の海藻やきのこに多く含まれていて、腸内の細菌のエサとなり免疫力をアップさせます。

また食物繊維はお通じをよくする効果もあるので、食事に出た時はできるだけ残さず食べるようにしましょう。