

# 保健・衛生通信 25年度5号

2025年8月6日  
社会福祉法人 道南福祉ねっと  
理事長 西本 愛

## せいかつしゅうかん みなお めんえきりょく 生活習慣を見直して免疫力アップ

### めんえきりょく 免疫力とは

からだなか さいきん はい  
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

#### ① 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



#### ② 適度に体を動かし、血行を良くしましょう。

#### ③ 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



つか おも むり  
疲れているなと思ったら無理をせず  
はや きゅうよう たいせつ  
早めに休養することが大切です。

めんえききのう じぶん いし  
免疫機能は自分の意志でコントローラーできないので、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。

まいにち せいかつ なか  
毎日の生活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★

めんえき たか ちようないかんきょう ととの  
免疫を高めるには腸内環境を整えること  
じゅうよう  
がとても重要です

めんえき にな めんえきさいぼう ちようないさいきん  
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るとされています。

ちょう ととの だいじ しょくもつ  
腸を整えるのに大事なものは「食物纖維」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。

しょくもつせんい つう こうか  
また食物纖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しましょう。