

コロナに負けず免疫力UP

健康第一！
免疫力が上がる豆知識ぜひお試しください！

免疫力アップのポイントは腸？

体内に侵入してきた病原体や菌を攻撃し、私たちの体を守ってくれる免疫細胞。腸にはその免疫細胞が多く存在しています。そのため「腸内環境を整える」ことで、免疫力低下を防ぐ効果が期待されます。



腸内環境を整えるのに大切なのは「善玉菌」を増やすこと

ヒトの腸内には約1000種類・100兆個もの腸内細菌が生息しています。この腸内細菌は大きく「善玉菌」「悪玉菌」「その他の菌」に分けられます。善玉菌は腸内を酸性にすることによって悪玉菌の増殖を抑え、腸の運動を活発にしてくれます。これが「腸内環境を整える」ということになります。

腸内環境を整えるには、どんな食事がいい？

おすすめの方法は2つあります。これらは組み合わせるとより高い効果が期待できます。

- ① 健康に有用な生きた善玉菌（ビフィズス菌や乳酸菌を含むもの）を摂取する。
例：ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆、発酵食品（味噌、ぬか漬け、キムチ、チーズなど）
- ② 腸にもともと存在する善玉菌のエサとなるもの（オリゴ糖や食物繊維）を摂取する。
例：野菜・果物・豆類・キノコ類など。大豆、ごぼう、玉ねぎ、にんにく、バナナなどはオリゴ糖が多く含まれています。



腸内細菌の構成や効果のある菌の種類は一人ひとり異なることが分かっています。ヨーグルトであれば1日100~150gを目安にまずは2週間ほど試してみてください。効果を感じられなければ他のメーカーのものや違う食材を取り入れたりして自分に合ったものを探してみましょう。

免疫細胞を含む細胞を構成するのはタンパク質です。ビタミン、ミネラルも細胞の保持・保護をする役割があります。特定の食材だけをたくさん食べるのではなく、バランスの良い食事を目指しつつ、日々の食事に取り入れてみてください。

管理栄養士 大谷

お風呂に入ると出来る！
お風呂に入ると免疫力アップ！

お風呂に入ると体によさそう、そんなイメージを持っている方も多いと思います。実はシャワーで水を浴びるだけなど、お風呂に入ってしっかり体を温めるのとは、全く体に与える効用が違います。



- ★ 入浴による体温の上昇→免疫力が上がる！
- ★ 発汗によるデトックス効果
→自律神経の乱れを調整しストレスも軽減！
- ★ 入浴後の体温降下
→体温の高低差が心地のよい眠りに繋がる！
(入浴後1時間~1時間半ほど時間をおいてから寝るのがおすすめ)

NK細胞を元気にする日常生活の心得が楽
~「笑い」がもたらす健康効果~

私たちの体の中には、体内に侵入するウイルスやがん細胞など体に悪影響を及ぼす物質を退治する「ナチュラルキラー（NK）細胞」があります。笑うとNK細胞が活性化し、免疫力が高まると言われています。（逆に、悲しみやストレスなどマイナスの情報を受け取るとNK細胞の働きは鈍くなり免疫力もパワーダウンしてしまいます。）

1. 毎日7~8時間の睡眠をとる
2. 心身両面の過度なストレスや疲労を避ける
3. 心配や不安、悲しみはなるべく短い時間で乗り越える
4. 憂うつ感が長く続く場合は、早めに専門医に相談する
5. 適度な運動を続ける（週3回以上）
6. 自分の好きなことを見つけて熱中する
7. 特に面白いことがなくても笑顔を心がける

