

11月号 免疫力を高める生活をしよう！



健康サポート

世界規模で、新型コロナウイルスの感染拡大が続いており、健康に不安を感じる方が多いかと思えます。感染しても重症化しないよう、私たち一人ひとりが免疫力を高める生活をするのが大切です。



〈 免疫力を高めるポイント 〉



①栄養バランスの良い食事をとりましょう

- ・魚類、肉類、卵、大豆等のたんぱく質食品は、免疫物質のもととなります。
 - ・ビタミンを豊富に含む緑黄色野菜は、免疫力を高め、粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぎます。
 - ・発酵食品(納豆、味噌、ヨーグルト)や食物繊維(海藻、きのこ)は、腸の免疫細胞を活性化させます。
 - ・ご飯、パン、麺類等は、活動のエネルギー源となります。
- これらをバランス良く、1日3回食することがとても大切です。



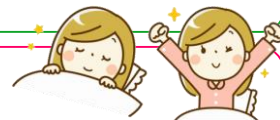
②適度な運動をしましょう

- ・からだ全体を動かすストレッチ、ラジオ体操などの運動を1日10分程度から始めてみましょう。血液の巡りがよくなって、体温と代謝が上がると免疫力が高まります。
- ・「腹式深呼吸」をしましょう！
『ゆっくり鼻から大きく吸って、1~2秒止めてから、できるだけ長くゆっくり口から吐く』を5回繰り返します。息を吐くときに、お腹をへこませて、吸う時に膨らませるように意識すると効果的です。



③十分な睡眠をとりましょう

- ・睡眠は、日中に蓄積された疲労を回復させ、ウイルスに対する抵抗力を高める効果があります。必要な睡眠時間は、年齢や個人差もありますが、6~8時間位と考えられています。



④生活リズムを整えましょう

- ・朝の目覚めの時間、夜の就寝時間、食事の時間を規則正しくすると、自律神経のバランスが整い免疫機能を保ちます。



⑤笑いましょう

- ・楽しく笑うことによって、体内の免疫細胞の一つであるNK細胞(ナチュラルキラー細胞)を活性化させることができ、免疫力の向上が期待できます。また、笑うと、副交感神経が優位に働きます。身体を回復させたり、内臓の機能を高め、免疫機能を正常にする作用があります。
- ・読書、音楽を聴く等、趣味の時間をもち、気持ちを和ませて過ごしましょう。



11月の旬の食材【さつまいも】

食物繊維が多く含まれるので、腸の調子を整えたり、便秘の予防に効果が期待できます！さつまいもに含まれる「セルロース」は、血液中のコレステロールを抑制したり、血糖値をコントロールする作用があり、生活習慣病予防に良いとされています。

