



## 〈 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、ビタミンを豊富に含む緑黄色野菜、発酵食品(納豆、味噌、ヨーグルト)や食物繊維(海藻、きのこ)、ご飯、パン、麺類、これらをバランス良く、1日3回食べ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。  
・「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

・1日に必要な睡眠時間は、年齢や個人差がありますが、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

・起床時間、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、体内の免疫細胞が活性化し、免疫力の向上が期待できます。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。



トモ ホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉



## 〈 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、ビタミンを豊富に含む緑黄色野菜、発酵食品(納豆、味噌、ヨーグルト)や食物繊維(海藻、きのこ)、ご飯、パン、麺類、これらをバランス良く、1日3回食べ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。  
・「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

・1日に必要な睡眠時間は、年齢や個人差がありますが、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

・起床時間、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、体内の免疫細胞が活性化し、免疫力の向上が期待できます。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。



トモ ホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉