

免疫力UP↑↑で元気UP↑↑ ～免疫力を高めると良いこと～

食べる→笑う→動く→笑う→休む→笑う



●食事● 主食 主菜 副菜を食卓にそろえよう 腸内環境を整えよう

腸内には免疫の働きに関わる細胞の60～70%が集まっていると言われ、腸内環境を整えることが免疫力UPの鍵となります。ヨーグルトや納豆のような発酵食品やきのこ類や海藻類、野菜・果物類など食物繊維を多く含むものを意識して摂りましょう。

上手に取り入れるポイント

- *おやつに果物やヨーグルトを取り入れる
- *もう1品プラスしたい時に納豆やカットわかめなど手軽に取り入れられるものを常備しておく

●運動● 散歩やストレッチなど適度な運動で体温を上昇させよう

体温が低いと免疫細胞の働きが弱くなると言われています。心地よいと感じる適度な運動や湯船にゆっくりと浸かることが体温上昇につながります。

上手に取り入れるポイント

- *毎日が難しい場合はまずは○曜日は歩く、△曜日は湯船に浸かるなど段階的に習慣にする
- *買い物のついでに10分遠回りするなどついでを習慣にする

●休養● 睡眠の質を高めて疲労回復しよう

質の良い睡眠は、疲労の回復だけでなく免疫細胞の成長や修復に不可欠です。睡眠の質を高めるには、起きる時間と寝る時間を毎日一定にしたり、入浴や就寝前にテレビや携帯電話の光を浴びないなど入眠環境を整えることも大切です。

上手に取り入れるポイント

- *〇時になったらテレビは消す、携帯電話を見ないなど「デジタル消灯時間」を決める
- *「眠らなければ!」とプレッシャーにならないように、眠くなってから布団に入る

●笑うこと● 笑うことや笑顔は免疫力アップの強い味方!積極的に笑おう

「笑うこと」は免疫細胞の活性化だけでなく自律神経を整える効果があることがわかっています。声を出して笑わなくても、面白いこと・楽しいと感じることを見つけて日常に「笑顔」を取り入れましょう。

上手に取り入れるポイント

- *日々の生活に自分の好きなことや楽しいと感じる「お楽しみ時間」を作りましょう
- *鏡の前に立ったら笑顔を作る、トイレや入浴時などの1人空間で「笑顔」をしてみよう。まずは「笑顔」から♡