

# ヤー坊の けんこうナビ



健康お役立ち情報

## テーマ 「免疫アップ」



夏は、暑さによる体力消耗や食欲不振、長時間の冷房などで免疫力が低下しやすい季節。夏バテに負けないカラダをつくるためにも、普段から免疫力を高めておくことが大切です。

### ■ 免疫とは？

免疫とは、私たちの体に備わっている防御反応のこと。

空気中に含まれる細菌やウィルス、カビなどの病原体が体内に侵入するのを防いでくれています。免疫力アップのポイントをご紹介します♪

#### Point 腸内環境をよくするためにバランスの良い食事をとろう

体全体の免疫細胞の約7割が腸に集まっています。腸内環境をよくするためには、たんぱく質（肉・魚・卵・大豆）、野菜（きのこや海藻を含む）などを含む栄養バランスの良い食事を毎日摂ることが大切です。ヨーグルトや納豆、味噌などの発酵食品もオススメです。



#### Point 冷やさない

体温が低下すると健康な免疫力も低下するといわれています。体温が低いと免疫を司る細胞や酵素が十分に働かなくなり、腸内では悪玉菌が増殖しやすくなります。そのため、冷たい飲み物の摂り過ぎには注意が必要。特に、起きてすぐは体温が一番低くなっているため、身体を冷やす飲食物は避けましょう。朝一番に飲むのは、白湯がおすすめですよ。



#### Point ストレスをためない

ストレスと密接な関係のある自律神経のひとつである副交感神経を優位に働かせることは、免疫機能を正しく機能させることとなります。身体と心をリラックスさせる時間を意識してとりましょう。



#### Point 十分な休養（睡眠）

睡眠の乱れによって、免疫力は低下します。質の良い睡眠をしっかり取ることはとても重要です。



#### Point 適度な運動

ウォーキングやジョギングなど、軽めの運動の継続が、免疫力を高めます。運動習慣は、より良い睡眠にもつながります。



「食べる」「休む」「運動」  
シンプルなことがいちばん  
大事ってことやな！

