

# 免疫力を高めよう!!

不規則な生活・ストレス・環境汚染など、現代は免疫力を低下させる原因が至るところに存在しています。免疫力が低下すると風邪等の病気にかかりやすくなるほか、回復にも時間がかかり、長期間の休暇が必要になる場合もあります。免疫力は、体温が1℃上がると一時的には最大5倍ほどアップするといわれているので、体温を上げることが大切です。

免疫力を高めるためには

- 体内環境を整える食べ物
  - 菌を防ぐ作用のある食べ物
  - 体温を上げる食べ物
- をとることをおすすめします!

## ■ 免疫力を高める食材 毎日食べる物から、免疫力を高める食材を紹介します。

### ニンニク

ニンニクの“アリシン”という成分には、体外から菌が入り込むのを防ぐ力があるといわれています。吸収力を高めるために、炒め物などで少量の油と併せて摂り入れると良いでしょう。1日の目安量は、ニンニク2~3片です。



### ショウガ

ショウガの辛み成分は、免疫力を上げてくれます。加熱することでこの働きは薄くなりますが、血行をよくし、体温を上げることが期待されます。生でも、加熱しても免疫力を高めることが期待できます。1日の目安量は10g程度です。



### 鶏肉

ビタミンA等の栄養が豊富で、皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫力を高めてくれます。低カロリーかつたんぱく質が豊富、さらに疲労回復・筋肉疲労を防ぐことが期待できます。



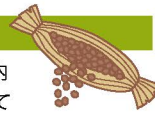
### ヨーグルト

ヨーグルトの乳酸菌が腸内の善玉菌を増やして、免疫力を高めてくれます。免疫細胞の6割が腸にあるといわれています。乳酸菌は一定の時間が経つと体の外に排出されてしまうので、毎日100g程度食べましょう。



### 納豆

体内の善玉菌を増やし体内環境を整え、免疫力を高めてくれることがわかっています。ビタミンB群・ビタミンE・カルシウム・マグネシウム・インフラボン・たんぱく質などの栄養素が豊富です。1日1パックを目安に食事にプラスすると良いでしょう。



### お茶

免疫力をアップするには、お茶の中でも緑茶・ルイボスティ・プーアル茶などがおすすめです。緑茶の茶葉には免疫力を高める作用が期待できる“カテキン”というポリフェノールが豊富に含まれています。ルイボスティ・プーアル茶などは、体内環境を整えてくれることが期待できます。身体を温めて免疫力を高めるためにも、温かくして飲むと良いでしょう。

## ■ 免疫力を高める生活習慣の改善 食べ物のほかに、いくつかの生活習慣を改善するだけで免疫力が高められます。以下の4点に注意しましょう。

### ① 笑顔を意識する

ストレスは心理的・社会的・生物的・化学的・環境的なものなどいろいろなことが要因となります。解消方法は人それぞれ異なりますが、自分にぴったりのストレス解消法を見つけて、笑顔になれる毎日を意識してみましょう。

### ② 食生活のバランスを見直す

免疫力をアップする食べ物を積極的にとったとしても、栄養が偏りがちな外食やコンビニの食事、スナックなどをとりすぎている方は免疫力が高まりません。より免疫力を高めるには、バランスの良い食事が大切です。

### ③ 睡眠を充実させる

睡眠が充実していないと、体調を整える成長ホルモンが不足しやすくなると言われています。睡眠の質を高めるために、就寝前の入浴ではゆっくりと湯船につかり身体をあたためましょう。就寝1~2時間前に浴びるブルーライトは、体内時計を狂わせ眠りを浅くしてしまう可能性があります。就寝前のパソコンやスマートフォンは控えることをおすすめします。

### ④ 嗜好品をとり過ぎない

カフェイン飲料やタバコ、アルコールといった嗜好品のとりすぎは、健やかな身体づくりを阻害する可能性もあります。とり過ぎないように意識しましょう。

**免疫力を高める食べ物や生活習慣をとり入れて、風邪や疲れなどに負けない強い身体をつくりましょう!**

あなたの健康を  
見つめてみませんか?

## 人間ドック・乳がん子宮がん検診

当健診センターでは人間ドック、乳がん子宮がん検診をはじめ各種健康診断をご用意しております。また多数のオプション検査もございますので、お気軽にご相談ください。



東京都杉並区高井戸東  
**高井戸東健診クリニック**  
ご予約はこちら  
**03-3331-6823**  
(平日 9:00~17:00)

**高井戸東健診** 検索 🔍



長野県上伊那郡辰野町  
**ほたるの里健診センター**  
ご予約はこちら  
**0120-371-787**  
(平日 9:00~17:00)

**ほたるの里健診** 検索 🔍