



免疫力を高めよう！！



新生活から来るストレス、生活リズムが狂いやすい春は免疫力を低下させがちです。免疫力が低下すると風邪や病気にかかりやすくなり、回復にも時間が必要です。

体温が1℃上がると一時的には免疫力が最大5倍程アップするといわれており、体温を上げることが大切です。毎日食べる物から免疫力を高める食材と、すぐに取り入れられる生活習慣を紹介します。

● 体温を上げる食材

ニンニク、ショウガ、
ビタミンEを含む食品

● 腸内細菌を整える
効果のある発酵食品

ヨーグルト、納豆、
緑茶など

● 抗酸化作用を持つ食品

緑黄色野菜など

免疫力を高める生活習慣

① 笑顔を意識する

笑いでナチュラルキラー細胞が増えます。まずは笑顔！

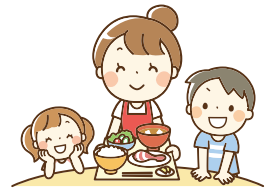


③ 睡眠を充実させる

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ります。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。

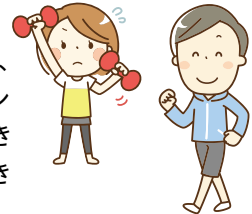
② 朝食をとって体温UP！

朝食をとることで、体温を上げる効果があります。朝食に卵・魚・肉・大豆製品などのタンパク質を含むおかずを加えると、より体温が上がりやすく免疫力を高めてくれます。



④ 体を動かすことを意識する

活動量が落ちると体温も下がり、免疫力が低下します。ウォーキング(8000歩/以上)や室内でできる筋トレを日頃から心がけていきましょう。



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作りましょう！

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 🔍