



免疫力を高めよう

5月8日（金）

病気にかかりにくい体づくりのために、日常生活のちょっとした工夫で免疫力を高めましょう。

1 食事 野菜・肉・魚をバランスよく食べよう

- ◎免疫細胞を活性化する「フィトケミカル」が含まれるミラクルフード
→アブラナ科の野菜（ブロッコリー・キャベツ・小松菜・チンゲン菜等）
- ◎抗酸化・抗炎症・抗がん作用→玉ねぎ・ニンニク
- ◎食物繊維のβグルカンが肝臓の免疫細胞に作用→キノコ類
- ◎抗酸化作用のポリフェノールを含む→ベリー類（イチゴなど）・ザクロ
- ◎病気予防・治癒力アップ→ナッツ・種子類
- ◎抗酸化作用・病気予防力のあるαカロテンの高い食品→ニンジン
- ◎免疫力を高める必須アミノ酸をバランスよく含む良質なたんぱく質
→牛肉（赤身肉には鉄・亜鉛が豊富）
豚肉（ビタミンB1・B2は免疫細胞を活性化）
鶏肉（高い抗酸化作用のカルノシン・アンセリンを含む）
羊肉（免疫力を上げるリシンや鉄・亜鉛が豊富）
- ◎コレステロールを減らす不飽和脂肪酸（EPA・DHA）やタウリンが豊富
→青魚 EPA：コレステロール減、動脈硬化・心筋梗塞・脳卒中予防
DHA：脳の伝達情報を助ける
※サケ・白身魚・牡蠣もおすすめ
- ◎腸内環境を整える→納豆・チーズ・ヨーグルト・漬物・味噌・醤油など
※間食は少なめに。糖分は脳の栄養として有効だが、時間と量を決めて

2 運動

- ◎有酸素運動→人との接触を避けてウォーキング・踏み台昇降
- ◎インターネットを利用してヨガ・太極拳・ストレッチ・ダンス
※有名スポーツ選手の動画もかなり出ています。

3 入浴と睡眠に注意してストレスを和らげる。

- ◎ぬるめのお湯（40度以下）に15分から20分入ってリラックス
- ◎睡眠の質を上げる→寝る前のスマホは厳禁

4 日光浴

- ◎ビタミンDはカルシウム濃度を一定に保つ重要な栄養素
日本人の8割はビタミンD不足&食品からはほとんど摂取できない
→紫外線を浴びると体内で合成できる！できれば1日30分
※外での散歩で一石二鳥