

健康ニュース

免疫を上げる
生活習慣

発行 稲城市立病院健診センター

細菌やウイルス等に打ち勝つために、自己の免疫を上げることに近年注目が集まっています。

身体を守るのが免疫

免疫とは、一度かかった病気から免れるための身体の仕組みです。身体の外から侵入してきた細菌やウイルスを識別し、攻撃して排除します。病気になるようにするには、免疫力を高めることも大切です。

免疫力アップの食習慣

体内に細菌やウイルスが入ってしまった場合は、腸内の善玉菌が排泄してくれます。この腸の働きをよくするためには、ヨーグルトや野菜、きのこ、海藻類、豆類などに含まれる食物繊維をしっかりとりすることが大切です。

野菜	人参・ごぼう・ほうれん草・小松菜・トマト・キャベツ・ピーマンなど
きのこ	しいたけ・エリンギ・しめじ・えのきだけなど
豆類	納豆・黒豆・枝豆・そら豆・豆腐など
海藻類	わかめ・めかぶ・もずく・昆布など
ヨーグルト	ヨーグルト製品

ビタミンパワー！

体内に細菌やウイルスが侵入してくるときには、まず粘膜でくいとめようとします。この粘膜が乾燥すると免疫力が下がる為、粘膜の潤いを保つ効果のあるビタミンA・ビタミンCを摂取することが大切です。

ビタミンA食品 ほうれん草・ニンジン・ピーマン など

ビタミンC食品 レモン・みかん・いちご など

免疫力をアップさせるには

- ①身体全体の代謝を上げることで、免疫力が上がります。
手軽に代謝を上げる方法として、体温を上げるような運動や入浴です。少し汗ばむくらいのウォーキングや半身浴などで体温を上げる事が大切です。
- ②十分な睡眠をとることで、免疫が上がります
- ③趣味など自分の好きな時間を持ち、気分転換をおこなう
- ④笑う 笑うことで、副交感神経が優位に働きます。また、免疫細胞が活性化されます

生活習慣を整え、細菌やウイルスに負けない身体をつくりましょう！

