

感染症に負けないからだをつくろう

秋から冬にかけて気温・湿度が下がってくると、ウイルスの活動が活発になり、インフルエンザやノロウイルスが流行します。感染症予防の基本は「手洗い・うがい」と「ワクチン接種」ですが、普段の生活から免疫力を高め、感染症にかかりにくい体をつくっておくことも大切です。

《免疫力をアップさせるポイント》

① 十分な睡眠をとる

良質な睡眠は、心身の疲労回復や栄養の吸収を助け、免疫力を高めます。



② 体温を高める

ウイルスを攻撃する免疫細胞は体温が上昇すると活動が活発になります。

お風呂に
ゆっくりと浸かる



適度な
運動



③ バランスの良い食事をとる

免疫細胞を活性化するには糖分やアミノ酸、ビタミンなど様々な栄養素が必要です。バランスの良い食事ですっきりと栄養をとりましょう。

免疫細胞の約7割は腸に存在していると言われています。そのため、腸内環境を整えることが免疫力のアップにつながります。

《免疫力を高める主な食品》

発酵食品

乳酸菌・ビフィズス菌により、腸内の善玉菌を増やす。
納豆、チーズ、ヨーグルトなど



食物繊維

腸内細菌のエサになる。
野菜類、きのこ類、豆類など



たんぱく質

免疫細胞をつくる素になる。
肉類、魚類、卵、豆類など



ビタミン 免疫細胞の働きを強化する。

ビタミンA

皮膚や粘膜を強化し、ウイルスの侵入を防ぐ。
にんじん、かぼちゃなど



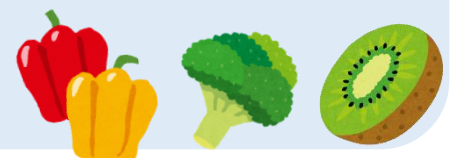
ビタミンE

抗酸化作用があり、免疫機能を活性化させる。
かぼちゃ、アボカド、アーモンドなど



ビタミンC

免疫細胞の白血球等に多く存在し、その機能を高める。
緑黄色野菜、果物など



他にも…ストレスは免疫力を低下させる原因となります。普段からストレスは溜め込まないように過ごしましょう。