

免疫力を高めて健康な毎日を！

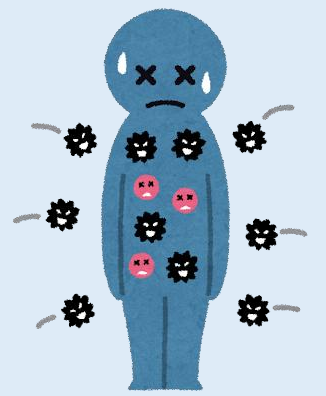


こんにちは。季節の変わり目や寒暖差が大きい時期になると、体調を崩しやすい方も多いのではないのでしょうか。私たちの体には病気から身を守る「免疫」という大切な仕組みがありますが、日々の生活習慣によってその力が左右されることをご存じでしょうか？今回は、免疫力を高めるための具体的な方法や生活の工夫をご紹介します。小さな習慣が大きな健康につながりますので、ぜひご一読ください！

免疫力低下のサインとリスク

次の症状が出たら要注意！免疫力が低下している可能性があります。

- 風邪やインフルエンザにかかりやすい
- 口内炎や肌荒れが頻発
- 傷や炎症が治りにくい
- 下痢や便秘など消化器の不調
- 疲労感が抜けない



免疫を高める生活習慣

食事編

免疫力を支える栄養素を含む食品を積極的に摂りましょう。

- ① ビタミンC：オレンジ、いちご、ブロッコリー
- ② ビタミンD：鮭、サバ、しいたけ、卵黄
- ③ 亜鉛：牡蠣、豚肉、大豆製品、カシューナッツ
- ④ 発酵食品：ヨーグルト、味噌、納豆、キムチ



睡眠編

風邪をこじらせて肺炎になるリスクは、睡眠時間が5時間未満の人は8時間未満の人に比べて**1.4倍**という報告があります。

- 就寝前1時間はスマホやパソコンを控える
- 部屋を暗くし、静かな環境を整える
- 暖かい飲み物やリラックスできるルーティンをもつ

運動編

血液やリンパの流れがよくなり、免疫細胞が体内を移動しやすくなるため、運動は免疫力を高める効果があります。

- 毎日60分間積極的に身体を動かす（歩く・犬の散歩をする・掃除をする・自転車に乗る）
- 週2日以上、1回30分以上の息が少しはずむ程度の運動をする（軽い筋トレ・ウォーキング・ラジオ体操）

ストレス編

慢性的なストレスは、コルチゾール分泌(ストレスホルモン)の分泌を増加させ、免疫を抑制します。

- 栄養バランスに気を付ける
- 体を冷やさない
- 思い切り笑う



注意！免疫を低下させる行動 次の行動は避けるようにしましょう

- **喫煙**：タバコの有害物質が免疫細胞を損傷します。
- **過度なアルコール摂取**：肝臓に負担をかけ、免疫力が低下します。
- **極端な食事制限**：必要な栄養素が不足し、体力を奪います。
- **運動のしすぎ**：過度な運動はストレスホルモンを増やし、逆効果になります。