

～免疫機能を高める～

免疫とは体内に侵入しようとする細菌やウイルス、体内のガン細胞などを排除し、身体を守る働きのことをいいます。

免疫が低下すると様々な病気にかかりやすくなります。規則正しい生活を心がけ、健康を維持しましょう。



① 睡眠

免疫機能は睡眠中に維持・強化されています。睡眠不足が続くと免疫力が低下し、風邪などの感染症にかかりやすくなります。就寝時間を決めるなどして、生活リズムを整えましょう。



② バランスの良い食事

色々な栄養素をバランスよく食べることが大切です。

主食・・・米、パン、麺類などの穀類

主菜・・・魚・肉・卵・乳製品・豆類など

副菜・・・野菜、きのこ、海草など



③ 適度な運動

身体を動かすと体温が上がり、免疫細胞がはたらきやすくなります。

血行も良くなり、全身に酸素や栄養が運ばれることで、手足の冷えや肩こりなどの不調も改善されやすくなります。



～お誕生日おめでとうございます～

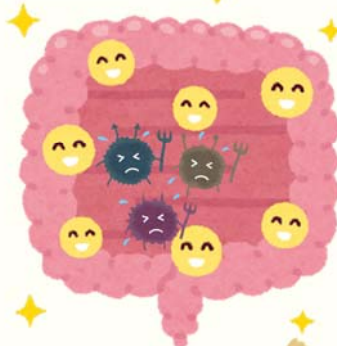


※本人または親族の方の承諾を得た方のみ掲載しています

～ 腸内環境を整えましょう ～

腸には免疫細胞の70%が集中していると言われ、腸内環境を整えることが、免疫機能を高めることに繋がります。

腸内には、善玉菌、悪玉菌、日和見菌(善玉、悪玉 どちらでもない菌)が存在していますが、善玉菌を増やすのが大切です。



★腸内環境を整える食品★

○発酵食品 (納豆、ヨーグルト、チーズなど)

代表的な善玉菌に乳酸菌やビフィズス菌があります。善玉菌のはたらきを助け、腸内環境を整えます。



○食物繊維 (野菜、きのこ、海藻類)

善玉菌の栄養となり、膳玉菌が増えるのを助けます。

