

# 安足健康福祉センター 健康づくりかわら版

## ～免疫力を高める5つのポイント～



新しい年を迎え、寒さも厳しくなってきました。免疫力を高め、風邪等に負けない健康なからだをつくりましょう！

### ☑ 食事編

#### ○1日3食、規則正しく食べよう！

食事は体温維持の役割を果たします。  
食事により「熱」をつくりだすことで、  
免疫力向上にもつながります。

#### ○「よく噛んで」食べよう！

よく噛むことで、こんなメリットがあります。  
・代謝が促進され、免疫力向上につながる  
・内臓脂肪の燃焼が促進される



1口30回を  
目標に！

### 働き盛りに多い朝食の欠食！あなたは朝食、食べていますか？

栃木県では、10代後半～50代の働き盛りの世代で、朝食欠食率が高くなっています。

朝食を食べないと、こんなデメリットがあります。

- エネルギー不足で身体と脳がぼんやりする
- 体内時計が乱れ、心身のバランスが乱れる

時間がない朝は、調理が不要なバナナやヨーグルト、シリアルを食べる等工夫しましょう！



#### ○腸内環境を整えよう！

小腸と大腸には、多くの免疫細胞が集まっています。

腸内環境を整えることで、免疫力が高まり感染や病気を防ぐことにつながります！



### ～腸内細菌の種類～

#### ★悪玉菌（大腸菌等）

- ・からだの抵抗力を弱める
- ・下痢や便秘を引き起こす
- ・生活習慣病を招く
- ・肌荒れや老化を促進する

#### ★善玉菌（乳酸菌・ビフィス菌等）

- ・消化吸收を高める
- ・腸の蠕動運動を促進し排便を促す
- ・免疫力を高めて感染や病気を防ぐ
- ・コレステロールや中性脂肪の代謝促進

#### ★日和見菌

⇒どちらにも属さない菌。



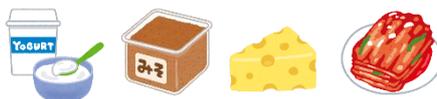
### 悪玉菌が増える原因

- ・動物性たんぱく質や脂質の摂りすぎ
- ・ストレス ・便秘
- ・不規則な食生活



### 善玉菌を増やそう！

#### <善玉菌を含むもの>



ヨーグルト、みそ、チーズ、キムチ等

#### <善玉菌を増やす作用のあるもの>



野菜類（食物繊維を多く含むごぼう、ほうれん草、きのこ等）、バナナ等

## ☑ 運動編

コロナ禍で、からだを動かす機会が減っています！

### ○筋トレをする

腹筋運動やスクワットなどで筋肉量を増やし、「熱」の産生を高めると免疫力向上につながります。



### ○ウォーキングをする

歩くことにより血行が促進され、免疫細胞や代謝機能を良好に保つことができます。



### ○ストレッチを行う

ストレッチも血行を促進し、代謝アップやリラックス効果を得ることができます。



## ☑ 身体を温めよう！編

「冷えは万病のもと」



体温が低下すると…

- 免疫細胞の働きが弱まり、風邪やインフルエンザ等の感染症にかかりやすくなる
- 代謝が低下し、脂質異常症や糖尿病などの生活習慣病にかかるリスクが高くなる

### ★ポイント

1. お腹や太ももを温める
2. 首や手首、足首を冷やさない
3. 温かい飲み物や料理を食べる
4. 湯船につかる（☑入浴編 参照）



太い血管が通っている場所（手首、足首等）は冷やさないように注意！

## ☑ 入浴編



### 入浴のメリット

- 免疫力向上
- 新陳代謝の促進
- 疲労回復
- 肩こりや腰痛改善
- ストレス解消
- リラックス

### 効果的な入浴方法

○お風呂の温度は  $39^{\circ}\text{C}\sim 40^{\circ}\text{C}$

ぬるめのお湯は副交感神経を刺激し、リラックス効果が期待できます♪

○入浴時間は **10分～15分**

身体の表面が温まるまでに5分、筋肉が温まるまでに10分かかります。ゆっくり身体を温めると、身体が冷えにくくなります。

### ヒートショックに注意！

冬場は室内や脱衣所の寒暖差から血圧が変動しやすく、心疾患や脳疾患を発症するリスクがあります。



寒暖差をなくす対策をとろう！

## ☑ 睡眠編

### 質のよい睡眠をとるメリット

- 細胞の修復
- 疲労回復
- リンパ球の増加
- 自律神経が整う



### 「フレゼンティーズム」をご存じですか？

健康状態の悪化による職場でのパフォーマンスの低下のことを言います。仕事の効率を下げる他、ミスも起こしやすくなり、原因の一つとして「睡眠不足」が挙げられています。

### 睡眠の「量」を確保できなければ、睡眠の「質」を高めよう！

体内時計を整えよう

- 起きる時間と寝る時間はできるだけ一定に！
- 起床後に光を浴びよう！

部屋は暗く、寝る前はスマホを見ない

→光が脳を目覚めさせてしまいます

入浴は就寝の2～3時間前に！

→2～3時間前に入浴を済ませると、寝付きがよくなります。半身浴もおすすです。