

免疫力を高めましょう

私たちの身体にある**免疫機能**は、病原体などから身体を守り、健康を維持するための**防護システム**とされています。しかし、過剰なストレスや生活習慣の乱れなどにより、正常に免疫機能が働かなくなります。今回は、免疫力を高めるポイントについて学んでいきましょう。

●免疫力が下がる原因●

- 免疫力が低下しやすい方；高齢者、乳幼児、妊婦
- 病気；がんによる化学療法を受けている方、糖尿病や HIV など
- 睡眠不足
- 食生活の偏り
- 生活習慣の乱れ
- 運動不足
- 喫煙
- 過剰なストレス
- 疲労
- 過度の飲酒



●免疫力を高めるために大切な習慣●

1. 運動をする

まずは、1日10分程度の体操から始め、運動習慣を身につけましょう。
可能ならば、うっすらと汗をかく程度の時間、ウォーキングをすると良いです。

2. バランスのよい食事を摂る

3. 質の良い睡眠時間を確保する

4. 喫煙をしない

5. よく笑う

笑うとNK細胞という免疫をつかさどる細胞が活性化されます。作り笑いでも効果があります。

6. 体を温める

体温が高いとリンパ球が増えて活性化し、免疫機能が高まります。入浴が効果的です。

7. リラックスできる時間をつくる

8. 飲酒は適量までにする



●腸内環境を整えましょう●

体内の免疫細胞の**60～70%は、腸管（大腸と小腸）**に集まっています。免疫細胞は、口を通して体内に侵入してきた細菌やウィルスの働きを食い止める役割をします。そのため、**腸内の免疫細胞の活性化**につながれば、免疫力を高めることになります。

（腸内環境を整える食生活）

- 発酵食品を毎日継続的に食べる** 例）ヨーグルト、チーズ、納豆、味噌、醤油、キムチなど
発酵食品の中にある乳酸菌は、善玉菌を増やす働きがあります。
- 食物繊維が豊富な食材を食べる** 例）ごぼう、レタス、豆類、キノコ類、海藻類など
食物繊維も善玉菌を増やす働きがあります。また、便秘を解消し、悪玉菌を減らす役割もあります。
- 脂肪とタンパク質を摂りすぎない**
肉中心の欧米型の食事は、腸内環境を悪化させ、その結果腸内の悪玉菌が増えます。
- バランスよくさまざまな食材を食べる**
旬の物を取り入れながら、好き嫌いをなく豊富な食材を食べましょう。

