

Happy New Year!

免疫力



免疫力とは、身体のいろいろな部分で健康を維持しようとする、『抵抗力』や『自然治癒力』のことで、白血球の一部であるリンパ球などの免疫細胞や、抗体、情報伝達物質であるサイトカインなどが連動して働いています。免疫という言葉の由来が「疫病（病気）を免れる」ということからきているように、免疫力を高めることで病気にかかりにくく、さらに病気が治りやすいからだにすることが出来ます。しかし、免疫は食事や生活習慣の偏りによって低下することもありますので、正しい知識を得て健康な生活を送りましょう。

免疫を高める5つのポイント



● バランスのよい食事を心掛ける

食環境が乱れがちな現代は、健康維持に必要な栄養素が不足しがちです。『6つの基礎食品群』からバランスよく栄養を摂りましょう。

特にビタミンやミネラルは、免疫力を維持するために必要不可欠な栄養素です。

かぼちゃ・ほうれん草・大豆製品・魚介類など

● 適度な運動をする

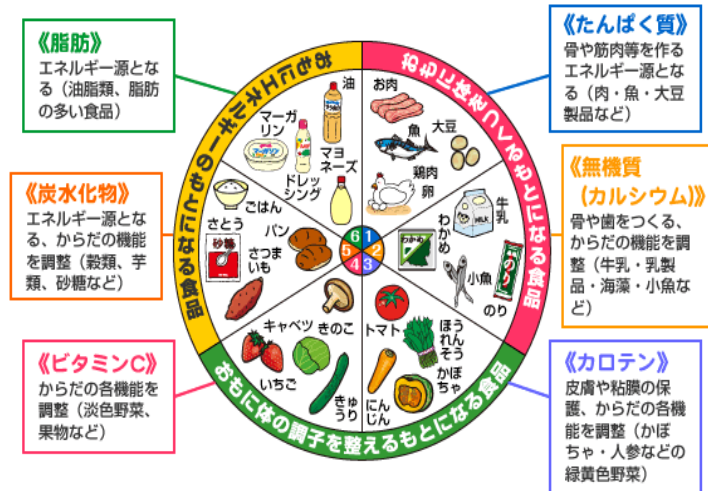
適度な運動は免疫細胞の働きを活発にするとされています。散歩やジョギングなど軽めの有酸素運動を毎日の習慣にしましょう。

● 質の良い睡眠を摂る

眠れなくても横になって身体を休めるだけでも免疫力は高まります。20分程度の昼寝も効果あり。

『6つの基礎食品、3つの食品群』

食品は、それぞれのもつ栄養素によって6つのグループに、働きによって3つのグループに分かれます。毎日の食事のそれぞれのグループから食品を選び組み合わせることで、簡単に栄養のバランスのとれた食事ができますね！



● 体温を下げない

平均体温が1℃下がると免疫力は約37%下がり、平均体温が1℃上がると免疫力は約60%上がると言われ、体温は免疫力を大きく左右します。風邪を引いたときに熱がでるのも、体温を上げて免疫力を高めようとする防衛反応とも言われています。冬に入り体温が下がりやすくなっているので注意しましょう。

※生姜などの身体を温める食品を摂る、

入浴時は必ず湯船につかるなどの工夫を。

※生姜には胃腸の運動を活発にして消化吸収を促進する効果があり、食べ過ぎると腹痛になることもあります。また生の生姜は解熱作用で体の芯を冷やすことになるので加熱して食べましょう。



明けましておめでとうございます。

2016年も皆様の健康をサポートしていけるよう、

スタッフ一丸となり取り組んで参ります。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。 ピュアタウンスタッフ一同

