

今から始めよう! 免疫力UPでインフルエンザ予防!



ページ番号 1005956【問合わせ】健康課 ☎ 84-0662

「免疫」とは、体内に侵入してきた細菌やウイルスなどを排除する仕組みをいいます。
インフルエンザを予防するために、免疫力を高めるポイントを紹介します。

質の良い睡眠をとり、ストレスを減らす

■良質な睡眠をとる

質の良い睡眠は、疲労回復、細胞の成長や修復を促し、自律神経のバランスを整えます。
自律神経のバランスが良いと、免疫機能が正常に働きます。

睡眠の質を高めるコツ ●起床時間と就寝時間を一定にする
●朝起きたら太陽の光を浴びる など

■ストレスを減らす

ストレスがたまると、自律神経のバランスが崩れやすくなります。
自分の感じやすいストレスを把握して、自分に合った解消法を持っておきましょう。

ストレス解消法の例 ●趣味を楽しむ ●風呂に入る
●思い切り笑う ●外出する など



運動をして体温を高める

運動して体温が上がると、血液中の免疫細胞が活性化し免疫力が高まるといわれています。
まずは、**今より10分多く体を動かすこと**を心掛けましょう。



散歩で+10分

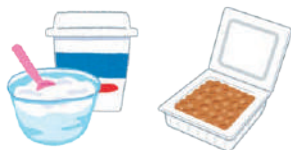
駅や職場で
階段を使って
+10分自転車通学・通勤や
一駅手前で下車して+10分

善玉菌を増やす食品をとる

腸内には体内の免疫細胞の約7割がいます。そのため善玉菌が優勢な腸内では、病原体と戦う免疫細胞も活発に働きます。**善玉菌を増やす食品を積極的にとりましょう。**

【発酵食品】

ヨーグルト、納豆



【オリゴ糖】

たまねぎ、バナナ、アスパラ



【食物繊維】

ごぼう、わかめ、豆類



免疫力を高める基本はバランスの良い食事をとることです。

主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べましょう。