

いきいき！ヘルシーライフ

免疫力を 高めて 毎日の元気を アップ



「免疫力」は私たちのまわりにたくさんあるウイルスや細菌、カビなどの外敵からカラダを守って「病気になるのを防ぐ」働きをしてくれる健康維持に欠かせない力です。残念なことに免疫力は、20歳をピークに段々と衰えていきます。免疫力が落ちると、侵入してきた外敵がさまざまな病気や障害を引き起こしていきます。免疫力の低下を防ぎ、健康な毎日を保つためにも、食事や生活習慣に心がけた日々を大切にしましょう。

お話しを
聞きました！



中村学園事業部
栄養士・食育インストラクター
池邊 真弓さん

免疫力を高めるにはどんな対策が必要？

年齢と共に衰えていく免疫力ですが、さらに生活要因によってもその低下が早まると言われています。少しでも免疫力の低下を緩めるために、次のような生活習慣を心がけましょう！

2

適度な運動

ウォーキングなどの有酸素運動の継続は免疫力を高めます。適度な運動を生活の中に取り入れましょう。

3

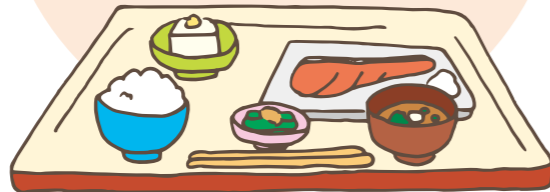
十分な睡眠

睡眠中は免疫細胞の働きがとても活発になります。

1

一汁三菜のバランス良い食事

細胞を強くし、細菌の侵入を防ぐには、主食、主菜・副菜・副々菜を揃えて、様々な食品をバランス良くとることが大事です。



4

カラダを温める

体温があがることで免疫力が高まります。お風呂でカラダをしっかり温めて、全身を心地よくほぐしましょう。

5

気持ちよく笑う

笑うことは自律神経を刺激し、心拍、呼吸を整え、血流の流れを良くすると言われています。

食事で高める免疫力!

量をたくさん食べるだけでなく、栄養成分なども考えて食事の質にこだわることが大切です。

●こんな食材を摂りましょう!

- 良質たんぱく質… 鶏肉、大豆製品、卵など
- 発酵食品 …… 納豆、ヨーグルトなど
- クエン酸 …… 梅干し、りんご、レモンなど
- 硫化アリル …… にんにく、ニラなど
- 消化酵素 …… 大根おろし、キウイなど

- 抗酸化効果 …… ブロッコリー、小松菜、ニガウリなど
- ムチン …… やまいもなど
- ルチン …… そばなど
- フコダイン …… 昆布など
- 食物繊維 …… きのこと類など



免疫力アップにおすすめのカンタンメニュー

簡単スムージー

【材料/2人分】

- 小松菜…50g
- キウイ…1/2個
- りんご…1/2個
- バナナ…1/2本
- オレンジ…1/4個
- 牛乳…200cc
- はちみつ…大さじ1杯

小松菜は小さく刻み、バナナは剥いて2センチ程度にカットします。キウイ、オレンジは皮を剥いてカットし、りんごは皮ごと芯をとって一口大にカットします。全てをミキサーに入れて、30秒～長くても3分ほどまわして食材をまんべんなく混ぜます。

※まわしすぎるとミキサーの回転熱で酵素が破壊されるのでご注意ください。



病気からの回復が早い

風邪をひいたり、お腹を壊したりして、体内で悪いウイルスを増殖させることがあっても、免疫力が高いと回復力も高まります。

アンチエイジング効果が期待できる

免疫力が高まることで、体内の血行改善が高まり新陳代謝が促進。それによって体内の老廃物が排出されやすくなるので、アンチエイジング効果にも期待がもてます。

アレルギーなどを予防できる

花粉症などのアレルギー症状は、免疫細胞の過剰反応によって起こると言われています。免疫力が高まると、免疫細胞の機能を正常に保つことができるので、予防や緩和に役立ちます。



免疫力が落ちるとでやすい症状は？

免疫力が低下すると、カラダが疲れやすくなり、風邪をひきやすくなったり、お腹を壊しやすくなったりします。他にも次のような症状がでやすくなります。

- 風邪
- インフルエンザ
- 食中毒
- 口内炎
- ヘルペス
- …など

カラダにうれしい免疫力の働き

免疫力が高まるとどんなメリットが期待できるのでしょうか？一例をご紹介します。