



免疫力の向上

10月になり残暑が厳しい季節になりました。
朝晩は寒くなり、日中は暑くなるので、寒暖差で体調を崩す方が増えてきます。

食べ物や運動などで免疫力を上げ、冬に向けて寒暖差にも負けない身体づくりを準備していきましょう。

《免疫力を高める食べ物》

① 魚・肉に含まれるたんぱく質

体を構成している細胞だけでなく、体を菌やウイルスなどから守る**免疫物質のもと**になります。特に肉なら**鶏のおね肉**や**ささみ肉**、魚なら**アジ**や**サケ**などにたんぱく質が多く含まれています。



また、魚には**EPA(エイコサペンタエン酸)**・**DHA(ドコサヘキサエン酸)**という脂肪酸が含まれており免疫機能を調節しています。



② 卵・乳製品(牛乳・ヨーグルト)・大豆製品

乳製品は、良質なたんぱく質を手軽に摂ることができます。とくに**ヨーグルト**には、腸内環境を整える**ビフィス菌**・**乳酸菌**も摂ることができます。



大豆製品は、植物性食品に由来する**(植物性たんぱく質)**を摂ることができます。

特に、**豆腐**・**納豆**・**豆乳**に多く含まれています。



③ キノコ類

キノコ類は、低カロリーで食物繊維が豊富な食品です。特に、**しいたけ**・**しめじ**・**えのき**・**マイタケ**・**エリンギ**に含まれる**β-グルカン**は、免疫力を高める作用があります。



④ 野菜・果物

ビタミン、**ミネラル**の摂取源になる食品です。免疫力を正常に機能させるために欠かせないものです。また、食物繊維も豊富なため、免疫力を高める働きがある**善玉菌**を増やします。



《免疫力をあげるオススメな運動》

免疫力を上げるためには、じんわりと汗をかく程度の軽い有酸素運動がオススメです。

その中でもオススメなのが**ウォーキング**です。

ウォーキングは、歩いているうちに徐々に体温が上がり、免疫力が上がっていきます。

一日の目安として**8000歩**ほど歩くのが理想となっています。

《まとめ》

食事により免疫力を高めることもとても大切ですが、それだけではなく十分な睡眠(7時間前後)や入浴(40℃のお湯に15分間つかり、しっかり体温を上げる)、適度な運動と休養のバランス、そして腸内環境を整えることも大切です。

以上のことを意識して冬に向けて風邪をひかないように予防していきましょう。

