



1月号 宇都宮市立国本中学校



強い免疫を手に入れる！

1 内臓体温を上げる

身体の免疫力は、内臓体温が1℃アップするだけで上がります

- ① 筋肉を増やしましょう。筋肉は運動をしていない時でも働いていて熱を作り出します
- ② ゆっくりお風呂にはいり、体の芯まで温めましょう

2 寝る

就寝中は心も体もリラックスし、免疫効果が上がります。ぐっすり寝たら体調不良が治っていたという経験ありませんか？

3 食べる

腸内環境を良くして免疫を保持しましょう

- ③ ポリフェノール・・・りんご トマト お茶など(炎症を抑える)
 - ④ n-3系不飽和脂肪酸・・・青魚など(炎症を抑える)
 - ⑤ 発酵食品・・・納豆 ヨーグルト 味噌 漬物など(善玉菌を増やす)
 - ⑥ 燃焼系食品・・・しょうが にんにくなど(内臓体温をあげる)
 - ⑦ 水溶性食物繊維・・・ごぼう・ブロッコリー・きのこ・海藻(便をだし腸内環境を整える)
 - ⑧ たんぱく質・・・大豆(大豆製品)肉 魚 たまごなど(筋肉増強)
- これらを偏りなくバランスを考えて食べましょう

4 バランス

糖質カットをしている人いませんか？

糖質は体や脳のエネルギー源となり

体力の源です。不足すると体力が低下し、免疫力が低下します。

5 笑う

副交感神経が優位に働きます。

またNK細胞(免疫を管理する細胞)が活性化されます。

作り笑いでもOKです

