

～ 水しぶき知っとく情報 ～



かっぱの知恵袋

『免疫力を高める』について

前回、免疫力とは『自分の体を守るの防御機能』とお伝えしました。では、その防御機能を高めるためには何が大切か、知って得しましょう☆

◆免疫力を高める方法はたくさんある！

- ・食事 ・運動 ・睡眠 ・呼吸 ・体温をあげる
- ・笑う ・爪もみ ・ツボ押し ・抗生物質を使用しない など



その1 食事編

免疫力アップのカギをにぎるのは、ずばり食生活！！

◆免疫力を高める食事とは？

●腸内環境を整える ●免疫細胞を活性化させる 働きをもつ食材を取り入れる事です。

- ・腸内環境を整えるということは「善玉菌」を優勢な状態に保つということです。善玉菌を増やしたい場合、以下に挙げたようなものから摂ることが可能です。

ヨーグルトやチーズ醤油・味噌（汁）納豆など

- ・免疫細胞活性化に必要な栄養素。

免疫細胞の主成分でもある「タンパク質」…肉、魚、乳・大豆製品など
体に必要な栄養素の「微量ミネラル」…カルシウム、鉄、マンガンなど



●身体の基礎をつくる食事（免疫力をアップさせるのにおすすめの食事）

- ・食物繊維が豊富な食べ物で腸を活性化！

腸には免疫細胞が約6割集中しているの、腸の免疫細胞を活性化することが、免疫力を高めるポイントとなるのです。きのこやごぼうなどの食物繊維をたくさん摂りましょう。キノコ類は、アレルギー予防効果やがん細胞の増殖を抑える働きがあるとされています。

- ・ミネラル成分で冷え性を改善！

玄米や野菜など、ミネラルを豊富に含む食材は体を温める作用があります。これらの野菜をよく噛み効率良く体内に吸収することが免疫力UPに繋がります。

- ・発酵食品で酵素を摂り入れよう！

納豆やヨーグルトなどの発酵食品には納豆菌や乳酸菌などの酵母が豊富で栄養満点。腸内環境をよくし、腸内の働きが活発になり免疫力が高まります。

- ・白血球そのものを増やすにはバナナ！

免疫システムをつかさどる白血球。バナナはこの白血球を増やしたり質を高めたりする効果があることが分かってきました。バナナは健康食と言われ近年ブームが続いていますが白血球を増やす働きもあつたとは驚きですね！

- ・抗酸化力を高めるファイトケミカルを摂る！

【ファイトケミカル＝植物がもっている身体に良いとされる化学成分

（色素・苦味・渋味・香り・えぐみ・辛みなど）のこと】

ニンニクなどの淡色野菜に含まれる成分。抗酸化力が強く、

体に入ると活性酸素から細胞組織を守り免疫力を高めてくれます。がん予防効果も！

