



今回のテーマ： 免疫力を上げよう！



免疫力とは、空気中に含まれる細菌やウイルス、カビなどが体に侵入するのを防いでくれる体の大切な機能です。

かぜや、感染症の予防には、手洗いうがいはもちろん免疫力を上げることが大切です。日々の生活を振り返り免疫力を上げる生活を意識しましょう。

免疫力を上げるためには、次の4つのことを心がけることが大切です。

①栄養バランスのとれた食事



免疫細胞の材料となるたんぱく質、体の免疫を十分に活用するためのビタミンやミネラル、食物繊維をしっかりとることが大切です。

免疫力を上げるために食事で気を付けたいこと

① 1日3食しっかり食事をとる。

② 主食、主菜、副菜、汁物を中心にバランスよく食べる。

栄養バランスがよい食事



→ 日本人は特にビタミンやミネラルが多く含まれる野菜や海藻などの摂取量が不足しがちです。野菜や海藻が入ったおかず(副菜)や汁ものをとりましょう。

残念ながら・・・

今のところ、これを食べれば、免疫力が上がる!という特定の食べものはありません。

免疫力を上げるためには、栄養バランスの良い食事をとることや、規則正しい生活を送ることが大切です。



②適度な運動・十分な睡眠



適度な運動とは、ランニングや筋力トレーニングなど心拍が上がるような運動を1日あたり20～60分程度行うことです。適度な運動を行うことで、血液やリンパの流れがよくなり、体温が上がることで、免疫細胞が働きやすくなる効果があります。

夜更かしや睡眠不足は生活のリズムを崩すだけでなく、十分な休養がとれないことから免疫力を低下させる一因となります。冬休み中も早寝早起きを心がけて、睡眠を十分にとりましょう。

参考文献:健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

③よく噛んで食事をする



意識してよく噛もう！

よく噛んで食事をすることで、唾液がたくさん分泌されます。唾液には、食べものを消化したり、ウイルスや細菌の増殖を抑えたりと、免疫に関わる働きがあります。そのため、ひと口30回を目安によく噛んで食事をするのが推奨されています。

またゆっくりよく噛んで食事をすることで、満足感が得られやすくなり、肥満の予防にもつながります。

参考文献:噛ミング30

④体を冷やさない



体が冷えて血流が悪くなることで、免疫細胞の活動が低下してしまいます。寒い冬は、シャワーだけでなくお風呂のお湯につかり、湯たんぽなども活用して体を冷やさないようにしましょう。