

トピックス 免疫力を高めよう！！

そもそも免疫って？

免疫には自然免疫と獲得免疫の2種類があります。

自然免疫とは細菌やウイルスから体を守ってくれる防御システムと言われています。

獲得免疫とは同じ種類の抗原がもう一度体内に侵入した場合に既に記憶された免疫が活性化されて、侵入してきた抗原を速やかに攻撃して追い払うシステムのことをいいます。



免疫力が低下する原因は？

- ①食生活の乱れ
- ②運動不足
- ③ストレス、疲労
- ④喫煙 ⑤過度の飲酒



免疫力を高めるには

- ①血流をよくする（代謝を上げる）
- ②体温を上げる
- ③適度な運動
- ④バランスの良い食事
- ⑤質の良い睡眠



腸内環境を整えることが免疫力アップの鍵！

免疫力を高めるには、腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整えることが非常に有効です。

そのためには発酵食品や食物繊維、たんぱく質やビタミン類を積極的に摂取すること。つまりバランスの良い食事を取ることが重要です。

人の免疫細胞の6割から7割は腸の中で生きています。腸内の免疫細胞は善玉菌により強くなります。つまり腸内環境を整えることが免疫力を高める事に繋がります。



体温を1度上げる「温活」

- 1.入浴
入浴で体温を上げ心身共にリラックス
- 2.スクワット
ふくらはぎや太ももの筋肉を鍛える
- 3.白湯を飲む
朝晩、白湯を飲むことで体が温まります
- 4.GABA（ギャバ）を含む食品を摂る
GABAはストレスによる体温低下を防ぎストレス緩和にも効果あり
- 5.腹巻、湯たんぽ
体を冷やさない工夫をしましょう

ちょっと紹介

簡単！！もち麦&手羽先で参鶏湯風粥

【材料】1人前 手羽先:3切れ

- ・もち麦:30g・生姜20g・ネギ(適量)
- ・甘栗(適量)・クコの実(適量)
- ・塩、粗挽き胡椒(少々)・水400cc



生姜やクコの実で体を温めもち麦で食物繊維を取り手羽先でタンパク質を摂れます。
美味しく食べて健康に！

【作り方】

- ①手羽先は塩で擦ってから水洗いする
- ②生姜を薄切り3枚残りはみじん切りにする
- ③もち麦と手羽先、水、薄切り生姜を鍋に入れ強火に掛けひと煮立ちしたら中火で30分煮る
- ④残りの生姜、甘栗、クコの実を加える。鍋底にくっつかないように気を付ける
- ⑤もち麦が好みの固さになったら塩で味を調えネギ、胡椒をふって完成

