

たんぽぽ通信

Vol. 73 2015年10月10日発行 たんぽぽ薬局 志木店

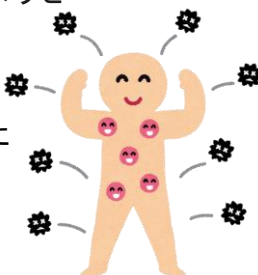


日ごとに秋の気配が濃くなり、過ごしやすい毎日になってきました。
この時期は体調を崩しやすく免疫力が低下しがちです。
そこで行楽シーズンを楽しむ為にも免疫力を高める方法をご紹介します。

●免疫とは？

体内に入った細菌や毒素などの異物を攻撃し、排除しようとする人間に備わった防御システムの事をいいます。

免疫力を高めると、風邪やインフルエンザの予防、
心臓病・動脈硬化・糖尿病など生活習慣病のリスク低減に繋がります。



●免疫力が低下する原因

食生活の乱れ・ストレス・運動不足・睡眠不足・喫煙は、血行不良を
起こしやすく、体温低下に繋がる為、結果的に免疫力が低下する原因と
なります。

●免疫力を高めるには

「運動」「睡眠」「栄養」の3つが重要です。

< 運動 >

適度な有酸素運動（ウォーキングや水泳など）は重要な役割を担う免疫
細胞を活性化させる為、とても効果的です。また、スクワットや腕立て伏せ



などの筋肉トレーニングは、基礎代謝を上げ、
冷えにくい体を作るのでさらに効果的です。

< 睡眠 >

睡眠中は内臓機能の修復や免疫細胞の生産などが行われる大切な時間です。
より質の良い睡眠をとる為には、お風呂で体を温めたり、体に合った寝具を
使用したりするなどリラックスする事が大切です。

睡眠時間の目安としては約7時間を確保しましょう。22時には就寝するのが
理想的です。

< 栄養 >

免疫力を高める栄養素、免疫効果のある栄養素を表にしました。



免疫力を高める栄養素		免疫効果のある栄養素	
ビタミンA	ほうれん草、南瓜、うなぎ	亜鉛	ごはん、牡蠣、豆腐
ビタミンC	パプリカ、白菜、みかん	リコピン	トマト、柿、グレープフルーツ
ビタミンE	アーモンド、かぼちゃ、豆乳	フコイダン	もずく、わかめ、めかぶ
ビタミンB2	鯖みそ煮、牛レバー、卵	乳酸菌	ヨーグルト、チーズ
鉄分	あさり、しらす、ひじき	オリゴ糖	にんにく、枝豆、ごぼう

※上記食品は一例です。

これらの食品を上手にとりいれ、バランスの良い食事を心がけましょう。

これからの季節は気温の低下・乾燥により風邪やインフルエンザが流行して
きます。今のうちに免疫力を高めておく事が重要です。

抵抗力のある身体づくりをしていきましょう！

たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局に
ご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

