

# ゆづる通信

令和8年2月1日



NO.145



## 免疫力を高める方法

寒くなると体が冷え免疫力が低下し風邪や季節性のインフルエンザにかかりやすくなります。体の芯から温まる食事をとり栄養をしっかり取り入れて元気に過ごしましょう。免疫力を高める生活習慣のポイントを4つ紹介していきます。



### 1 適度な運動を行う

運動は血液やリンパの流れを促進し免疫力を高めます。  
無理なく続けられる有酸素運動がおすすめです。  
日常生活に運動を自然に取り入れると良いでしょう。

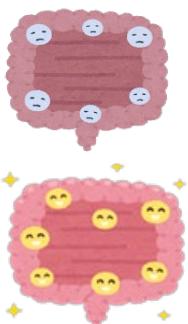


### 2 質の良い睡眠をとる

睡眠中に分泌される成長ホルモンは疲労回復や細胞の修復、免疫機能の強化に欠かせません。  
睡眠不足は感染症への抵抗力を弱めるため、  
7~8時間の深い眠りを目指しましょう。

### 3 身体を冷やさないようにする

冷えは血行不良を招き、免疫力の低下につながります。手先や足先、腰、首回りなど  
冷えやすい部分を温める事を意識しましょう。



### 4 腸内環境を整える

「腸は免疫の司令塔」と言われるほど、腸と免疫力は密接に関係しています。  
副食に(肉・魚類・卵・大豆製品、きのこ、海藻類など)や、腸内環境を整える  
為にヨーグルトや納豆などの発酵食品も食べるようにないましょう。  
1日3食、バランスの良い食生活を心がけましょう。



**免疫力を高めて健康的な毎日を過ごしませう。**

