



免疫力向上

ポイントは腸

というのも人の免疫細胞は6~7割腸で生きています
⇒腸内細菌の働きを良くしたら...
免疫細胞活性化!

体内に菌を入れないよう、手洗いうがいをすると共に、
免疫力を高め、ウイルスに負けない体づくりをしましょう!!

発酵食品

善玉菌そのものを増やす

納豆!
オススメは
(大豆・納豆菌・整腸作用が)
他の栄養素との組み合わせにより効果を発揮
例は、
・オリゴ糖(ビフィズス菌)
・長芋(ビフィズス菌)



アリシン

疲労回復 & NK細胞活性化



β-カロテン

皮膚や粘膜を丈夫
→ウイルス侵入をブロック



EPA・DHA

免疫機能正常化



温活

もう一つオススメは

体温が1℃あがると
免疫力が5~6倍に!

自分の体温を上げるには、どんな事をしたら良いでしょうか?



筋肉量を増やす
筋肉は人体最大の熱産生器官

筋肉のもととなる「たんぱく質」
⇒筋肉強化のために、カルシウム・ビタミンD

ストレスをためない

ストレスがかかると自律神経が乱れ、体温が下がる

①Ca+Mgの摂取で、神経伝達を正常に
②ビタミンCは、ストレスに対抗するホルモン生成に必要

体温を上げる食べ物を食べる

冬野菜や根菜類、辛いものなどは体温を上げやすく

1番のおすすめは「生姜」!他にも「かぶ」や「人参」などの根菜類は体を温めてくれます

血流を良くする

良くなると、白血球がウイルスなどの異物を見つけやすくなる

血液サラサラにするには、クエン酸や、EPA、ポリフェノール類、食べ物だと「玉ねぎ」にんにくがオススメ

11月に入り、だんだん寒くなってきました。冬の寒い時期は、コロナに加えて、インフルエンザやノロウイルスなどの感染が増えてくる時期です。ウイルスを体内に入れないように、マスクや手洗いうがいをすることも大切ですが、自分自身の免疫力を上げておくこともとても大切です。運動や睡眠、入浴などでも免疫力は向上しますが、食事でも自分の免疫力は上げることができます!今年の冬も元気に過ごせられるようにしましょう。