

## 免疫力

### 〈免疫力とは「疫(病気)を免れる力」〉

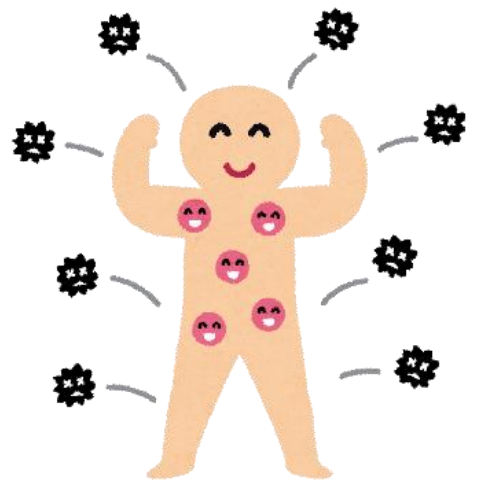
からだに入ってきた外敵である 病原菌 や ウイルスを攻撃してからだを守る働きのことです。

カゼをひいた時に くしゃみが出たり熱が出たりします。

これは外敵を外に捨てるための鼻水や

攻撃しているために出る熱なのです。

つまり からだ本来が持つ治癒力が免疫力なのです。



### 〈免疫力に重要な腸〉

**腸**は、口から食べた物を消化・吸収する場所であり、腸の壁の内側には免疫細胞が集中しています。からだ全体の免疫細胞の7割が腸に集まっているのです。

さらに免疫細胞は、血液の流れに乗って体中に運ばれて 病原菌や ウイルスを攻撃します。そのため免疫力を高めるためには、腸の状態を良くすることが重要なポイントになります。



## 〈 免疫力を高める

### 3つのキーワード ~ 栄養 ・ 運動 ・ 睡眠 〉

#### ○栄養（食品）

- ・ 海藻（ワカメ、昆布など）  
カルシウム・鉄分などのミネラルが豊富
- ・きのこ類  
食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富
- ・発酵食品（みそ、納豆、ヨーグルトなど）  
腸内環境を改善する善玉菌が豊富

バランスの良い食事で免疫力が高まります。



#### ○運動

- ・適度な運動をすることで血液のめぐりがよくなって、  
体温と代謝が上がると免疫力が高まります。



#### ○睡眠

- ・規則正しい睡眠をとることで日中の蓄積された  
疲労を回復させ、病原菌やウイルスに対する抵抗力を  
強める効果があります。

