

免疫力 UP で風邪予防！

腸の免疫力を高める

2012年11月1日(医療法人)

創建会企画部

全身の免疫器官の中で一番重要な「腸管免疫」は、体内に入ったウイルスを撃退してくれます。

腸管免疫を高めるには、悪玉菌を減らし、善玉菌が多い腸内環境を保ちましょう。加齢やストレス、不規則な生活で悪玉菌は増加します。乳酸菌などの食事や規則正しいリズムを心がけましょう。

冷えを撃退する

体温が上がると血流がよくなり、免疫を司る「白血球」が全身で働くようになり、免疫力がアップします。体温が1℃上がると免疫力は5倍になると言われています。

腹八分目の食事をする

栄養の過剰摂取で、皮下脂肪が増え血液循環が悪くなり基礎代謝も落ち、冷えの症状を悪化させます。

ウーロン茶・紅茶を飲む

身体を温める飲み物を飲みましょう。緑茶は身体を冷やす作用があります。

お料理に生姜湯・ねぎ・七味を加える

生姜の辛味成分「ジンゲロール」は、体を温めて冷えを改善し、ネギの「硫化アリル」は、血液をサラサラに、七味唐辛子の「カプサイシン」は、アドレナリンの分泌を活発にして発汗や血行を促進します。

軽めの運動

ヨガやストレッチなどの軽めの運動は代謝をアップします。

体を締め付ける下着など避ける

美容のための体を締め付ける下着や高いハイヒールは血流を悪くするので避けましょう。