



ワクチンだけじゃない! 自分でできる「免疫力」Up↑術



免疫って… ウイルスや細菌などの病原体から体を守るシステム

自然免疫



元々備わっている免疫で、体内に侵入してきた病原体に、すぐ反応します。

獲得免疫



自然免疫で対応しきれなかった病原体に反応して抗体を作ってやっつけます。一度かかった病気には、かかりにくくなります。



免疫力が低下する原因!?

Down

100%
50
10

10 20 30 40 50 60 70歳

加齢

免疫力は20歳頃にピークを迎え、40歳でピークの半分、70歳で1/10にまで低下します。



食生活の乱れ



免疫細胞が集中している腸内環境を悪化させます。

喫煙



たばこに含まれる有害物質が影響します。

運動不足



血流が滞り、免疫細胞が全身に行き届かなくなります。

ストレス



免疫は心の動きの影響も受けます。強いストレスを感じると、ストレスホルモンが増加します。

睡眠不足



免疫に関わるホルモンの分泌が妨げられます。

要注意 免疫力が低下すると…

けがや病気が
治りにくい

感染症にかかりやすい

ガンの発症リスクが
上がる



肌荒れ

自分の体は自分で守る!



免疫力を高めるポイントはこちら

免疫力アップの『食事のポイント』



1 1日3食規則正しく、**バランス**のとれた食事を♪
主食 + 主菜 + 副菜の形にすることで栄養バランスが整います。

【定食の型】

副菜
 野菜類(海藻・きのこ・こんにゃくを含む)
 1日350g以上を目標に

主菜
 肉・魚・卵・大豆製品など

主食
 ご飯・パン・めん類など

※1食減ったり、品数が減ったりすると、栄養バランスが偏り、『低栄養』になる可能性も…

2 免疫細胞、皮膚、粘膜の材料『**たんぱく質**』を毎日適量とろう♪
 不足すると免疫細胞が減少し、抵抗力が落ちやすくなります。

主菜
(肉・魚・卵・大豆・大豆製品)

食事のメインに。
片手に乗る量が1食の目安

+

牛乳・乳製品

牛乳
コップ1杯

または

ヨーグルト
1カップ
(100g)

+

スライス
チーズ1枚

間食に♪

3 腸が喜ぶ『**善玉菌**』を増やす食材をとろう♪
 暴飲暴食や偏った食事は、腸内環境を悪化させるので要注意！

免疫細胞の60~70%は腸にあり！

<p>◎発酵食品 ヨーグルト、チーズ、みそ、漬物、キムチ、納豆など</p>	<p>◎水溶性食物繊維 りんご、もも、キウイなどの果物、わかめ、昆布などの海藻類など</p>	<p>◎オリゴ糖 玉ねぎ、ごぼう、大豆、はちみつ乳製品など</p>
---	--	---------------------------------------

⚠ 塩分の多い食品なので、食べる量や回数に気を付けよう♪

4 **ビタミン、ミネラル、食物繊維**が豊富な野菜をとろう♪
 ビタミンA・C・Eなどは、抗酸化作用があり、免疫細胞の数を増やし、活性化させる働きがあります。

1日 350g(緑黄色野菜 120g + 淡色野菜 230g)以上を目標に♪

●**ビタミンA (βカロテン)**
 皮膚や目、鼻、口などの粘膜を丈夫に保つ働きがある。
 例)ほうれん草・人参・かぼちゃ・ブロッコリー

●**ビタミンC**
 異物を排除する白血球の働きを活性化させる。
 例)ピーマン・ブロッコリー・キャベツ・果物

●ビタミンE

抗酸化作用が高く、免疫力低下などを引き起こす活性酸素の働きを抑える。

例) ナッツ類・緑黄色野菜・植物油



●フコイダン

海藻類に含まれ、免疫向上作用があるとされている。

例) もずく・ひじき・わかめ・昆布



免疫力アップの『運動のポイント』



免疫力アップのために、なぜ『運動』が必要??

『運動』すると

血流が良くなる

筋肉量が増える

血液中の免疫細胞が体中をくまなく巡回。病原体を撃退する!



体に溜まった疲労物質を除去でき、免疫機能がアップ!



免疫細胞が機能するのに必要な「アミノ酸」を多く貯蔵できる!



免疫低下の原因「肥満」を予防できる!



運動時のポイント

有酸素運動で『血流改善』 & 筋トレで『筋肉量を増やす』

代表的な有酸素運動



頻度目標: 週3回, 20分以上を長期間継続する

大きな筋肉を(脚・おしりなど)鍛えると効果的!

おすすめは...

『スクワット』

呼吸を忘れずに!



例

「忙しくて運動ができない」という方は、日常生活の中で活動量を増やす工夫を♪
◆買い物は徒歩で ◆駐車場は遠くにとめる ◆テレビのCM中に体操を など

Point

運動強度は、「にこにこペース(「楽～ややきつい」くらい)」が重要!!

なぜ?

「長時間の運動」や「激しい運動」は、

ストレスホルモンが分泌され、免疫機能が抑制されるため!!



マラソンなど、高強度の運動をした後は、「十分な睡眠とバランスの良い食事、休養」のリカバリーを忘れずに♪ゆっくり、お風呂に入るのも良いですね♪

免疫力アップの『生活のポイント』

笑顔を意識

笑うことで免疫細胞が活性化。鏡を見ながら“にっこり”と、口角を上げるだけでも効果があります。



質の良い睡眠

適切な睡眠時間は、6～8時間ですが、個人差があり、日中眠たくて困らない程度が目安。



うるおす

病原体から身を守るには、皮膚や粘膜をうるおすこと♪マスクやうがい、こまめな水分補給、保湿クリームの利用などを心がけましょう。



禁煙

《禁煙方法》

- ①自力禁煙
- ②市販薬
- ③禁煙外来

詳しくは、『ぞうしんまる Vol.24・29』をご覧ください。



ストレスをコントロール

◎対処法◎

★心の状態を“見える化”する

自分の心の状態を知り、見つめ直すことが大切。不安や困っていることなどを具体的に書き出し、それに対してどう対処すれば良いか考えていくことで、ストレス軽減になります。

自分を知ることが、
ストレス解消の第一歩！



★呼吸法

呼吸を整えることで、リラックス効果が得られます。

- ①いすに座り、背筋を伸ばす。
- ②鼻からゆっくり息を吸い、6秒かけて鼻からゆっくり息を吐き、3秒間息を止める。
この呼吸を3～5分間繰り返す。



呼吸に意識を向けること☆



★入浴

入浴することで、リラックスの効果、睡眠の質の改善が期待できます。40℃前後のお湯に毎日10分程度つかることが理想。また、筋肉が温まることで、疲労回復の効果もあります。



編集

県民健康プラザ健康増進センター

〒893-0013 鹿屋市札元1丁目8番7号

TEL 0994-52-0052

FAX 0994-40-2355

<http://www.kenpura.com>

開館時間：平日（火～土）9:00～21:00

日・休日 9:00～19:00

休館日：毎週月曜日（休日の場合はその次の平日）

年末年始（12月29日～1月3日）

