

感染症に負けない身体を作しましょう！！

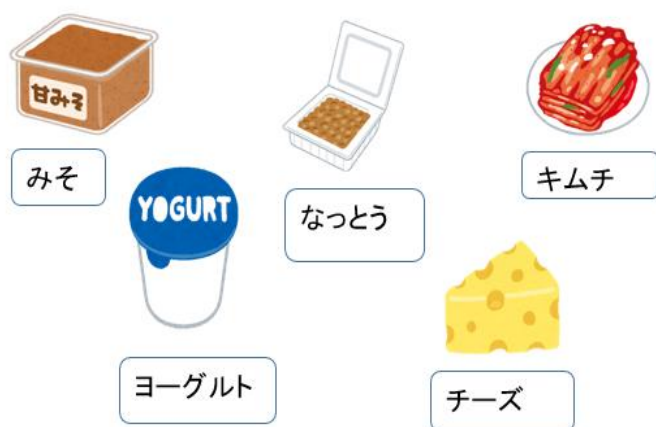
<腸を整えると免疫力がつきます>

免疫力の7割は腸の状態が決まります。腸に全身の免疫細胞の7割が集まっています。善玉菌を増やして悪いウイルスなどやっつけてくれる力がつきます。



腸をきれいにする食事のポイント！

①毎日、発酵食品を食べる。



②毎日、食物繊維を積極的に食べる。

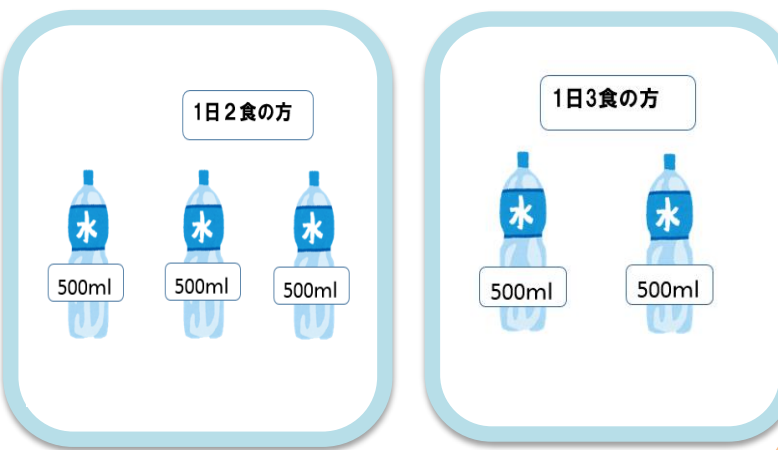


③オリゴ糖の入った食品を食べる。



④水分補給をする。

1日に必要な水の量の目安



食事は、量や質(栄養バランス)に気をつけましょう。

- 主食(ごはん・パン・麺)
- 副菜(野菜・キノコ・いも・海藻)
- 主菜(肉・魚・卵・大豆製品)
- 牛乳・乳製品
- 果物



毎日3食食べてますか？
バランスよく食べましょう。
水分も十分摂取するように気をつけましょう。
不足しがちな**野菜・牛乳・ヨーグルト**等もとりましょう。
高齢者の方は、**たんぱく質**をしっかりとるようにしましょう。
根野菜の入った具沢山みそ汁を食べることもおすすめです。

またくちにやさしいわ 赤 黄 緑 の3色の食品を食べることを意識して、動きやすい体重を目指しましょう！

バランスの良い食材選び			
に 肉類		し 主食(ご飯・パン・麺)	
さ 魚類		い いも類	
た 卵類		や 野菜・きのこ類	
ま 豆類		く 果物	
ち 乳製品		わ わかめ(海藻類)	

＊週1体操コラム＊ 適度な運動で感染症にかかりにくい身体づくりをしよう！

感染症が流行る季節がやってきました。

今回は、『感染症にかかりにくい身体づくりについて』です。
感染症予防の基本は、①マスクの着用 ②手洗いうがい ③予防接種です。
このほかに、重要なこととして、『免疫力』があります。
この免疫力を強く保つためには、①適度な運動 ②良質な睡眠 ③ストレスをなくし、よく笑うこと ④バランスの取れた食事 が重要です。

適度な運動で筋肉が動くと全身の血流が増し、体温が上がります。体温が1℃上がると、代謝が1.2～1.3%アップするだけでなく、ナチュラルキラー細胞(生まれつき身体に備わっている自然免疫のこと)も活性化され、免疫力が大幅にアップされると言われています。

免疫力を高めるためにも、軽く汗をかく程度のウォーキングやストレッチなどの適度な運動を行い、身体の内側から温かくする心がけましょう。

また、日光に当たることで皮膚がビタミンDを生成し、そこに運動による筋肉の刺激が加わると、より骨も丈夫になります。

これから寒くなりますが、身体を動かすことを心がけ、感染症に強い身体づくりをしましょう！