



栄養通信



免疫力を高めよう！！

今年も梅雨の季節がやって来ました。

気温の変化により体調を崩しやすくなります。日頃の生活を意識することにより免疫力アップが期待できます。身体はウイルスや細菌の侵入を防いだり、追い出したり、監視しながら戦っています。しかし、免疫力は歳を重ねるごとに低下します。普段の生活を工夫して免疫力を高めるようにしましょう。

☆食べ物☆



免疫力は免疫細胞の働きによって保たれています。

6～7割が腸に集まっており、腸内環境を整える事で免疫力を高める事ができます。腸の中には善玉菌、悪玉菌、その都度どちらか強いほうにつく日和見菌の3つに分けられ、善玉菌が多いと免疫力が高まります。善玉菌を増やすには、オクラやモロヘイヤ、海藻、こんにゃくなど水溶性食物繊維を多く含む食品を積極的に食事に取り入れましょう。また、ヨーグルトに含まれるビフィズス菌も腸内環境を整えてくれます。

☆ストレス解消☆

ストレス解消におすすめなのが入浴です。ぬるめのお湯に浸かって、リラックスし十分な睡眠をとりましょう。

笑顔を中心掛ける事も免疫力 up につながります。

☆身体を冷やさない☆

身体が冷えると肩こり、腰痛、下痢、便秘、生理不順、貧血などの様々な不快症状が現れます。冷房が効いている部屋などでも腹巻、靴下などで冷え対策をしましょう。

☆睡眠☆

午前0時～3時に免疫細胞が増えるといわれているので睡眠をしっかり取るように心がけましょう。



♪夏の行事食紹介♪

7月28日(水) 土用の丑の日

【鰻丼】

うなぎにはビタミンA、ビタミンB群など、疲労回復や食欲増進に効果的な成分が多く含まれています。土用は夏だけでなく、1年に4回あります。春の土用は「い」の付くもの、夏の土用は「う」の付くもの、秋の土用は「た」の付くもの、冬の土用は「ひ」の付くものを食べるというそうです。

『土用の丑の日』＝『季節の変わり目』

