



感染症に負けない  
カラダを！

## 免疫力をしっかりつける生活習慣

私たちの健康を守る重要な働きを担う「免疫」は、風邪やインフルエンザなどの感染症から身体を守り、日々の健康維持に欠かせない身体の防御システムのようなものです。しかし、ストレスや睡眠不足、偏った食生活などの生活習慣により、知らず知らずのうちに免疫力が低下していることがあります。健康的な毎日を送るために、日々の食事や休養などの生活習慣の中で実践できる免疫力アップの方法をお伝えします！

### 生活習慣を改善して免疫力を高めましょう！

免疫力を高めるためには規則正しい生活や栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠、ストレスをためないことなどが大切です。心身ともに健康的な生活を送るためにも、日々の生活習慣を見直し、免疫力の向上を意識した生活を心がけましょう。



#### 食事のポイント

食事において、免疫力アップの1番の基本は1日3食バランスの良い食事を取ることです。栄養状態が悪いと免疫力は低下してしまうので、全体の栄養バランスを考えながら、免疫力アップに役立つ食品を加えましょう。

##### 1. 腸内環境を整える食品を食べよう

腸管には、免疫の働きを司る免疫細胞の60～70%が集まっていると言われています。腸内環境をよくすることで、免疫力を高めましょう。  
例)納豆・ヨーグルト・きのこ・海藻など



##### 2. 抗酸化作用のある冬野菜を食べよう

にんじんやほうれん草には免疫力維持に役立つ抗酸化物質がたくさん含まれています。「体温が下がると免疫力が低下する」ことがあるため、スープや温野菜にして温かく食べるのがおすすめです。

##### 3. よく噛んで食べよう

唾液には免疫物質が含まれており、ウイルスが口から体内に侵入するのを防ぎます。唾液の分泌をよくするために、食事の時はよく噛みましょう！



#### 運動のポイント

運動不足による体力や筋力の低下は、免疫力の低下につながるため、適度な運動習慣を取り入れることが大切です。体を動かすことで、血液やリンパの流れを改善し、免疫細胞の働きを活性化させます。ウォーキングや筋トレがおすすめです。



#### 休養のポイント

質のよい睡眠を十分に取ることや、適度にリラックスして自律神経を整えることも、免疫力の向上には欠かせません。普段からこまめに休養を取るよう心がけストレスをためないようにしましょう。

##### 1. 質の良い睡眠を取ろう

**朝** 毎朝決まった時間に起きて、体内時計のリズムをくずさない  
…起きたら日光を浴びて体内時計をリセット！

**昼** 適度に昼寝を取り入れましょう  
…15分程度の昼寝で免疫力がアップ！  
昼寝が苦手な場合は、横になって体を休めるだけでもOK

**夜** 布団に入ったらスマホは見ない  
…寝室はなるべく暗くする  
体をしめつけないゆったりとした寝巻を着用する

##### 2. 自分に合ったストレス発散法を

ストレスを発散し、心を休めることも大切なポイントです。自分なりのストレス解消法を見つけて取り組みましょう。

2月1日号の  
保健センター通信  
でご紹介します！

#### 基本的な感染予防も忘れずに！

手洗い・マスク着用を含む咳エチケット・定期的な換気など基本的な感染予防を合わせて行なうことで予防効果は高まります！

感染症は予防が大切！日ごろから実践している対策の  
積み重ねで健康的な日々を過ごしましょう。



感染症等の最新情報は下記ホームページをご確認ください



県ホームページ  
感染症情報センター



市ホームページ  
感染症情報まとめ