

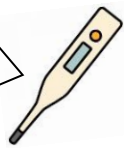


朝晩は、めっきり寒くなりました。これからの時期は、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎など、注意しなければいけない病気がたくさんあります。自分で体調管理をしっかり行い、病気にならない健康な身体をつくりましょう。

体温アップ は 免疫力アップ

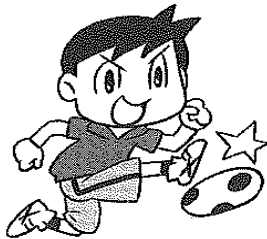
■ 体温が1℃下がると、免疫力は30%低くなります

毎朝正確な検温
をして体調管理
しましょう！！



自分の平熱より1℃下がると、免疫機能の働きは30%低くなり、1℃上がると5～6倍になるといわれています。ガン細胞は35℃台の低体温で活発化するといわれているので、低体温の人は要注意です！！

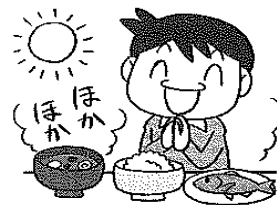
■ 平熱が低い人は体温を上げよう ~体温を上げるためにこんなことを実行しよう~



運動をする。筋肉が増えると体温UP！！



お風呂で湯船に10分くらいつかると体温UP！！



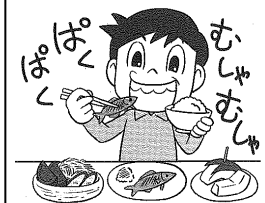
温かい食べ物を食べて体温UP！！



服装で体温UP！！体を冷やさないことが大切。

■ 食事と免疫力 ~免疫力を高める食べ物は？~

免疫細胞をつくるためにはたんぱく質が、鼻やのどの粘膜を守るためにはビタミンが必要です。また、ビフィズス菌は、免疫細胞がたくさんいる腸内の環境を整えます。その他、ポリフェノールにも免疫力を高める効果があるといわれています。要するに、栄養のバランスが整った食事をするのが大切なのです。



■ 笑いと免疫力 ~笑いがカラダを救うって、ホント？~



私たちが笑うと脳にその情報が伝わり、ナチュラルキラー細胞（24時間体内をパトロールし外敵を見つけると即攻撃をする免疫細胞）を活性化する物質が生産されます。反対に、悲しみやストレスなどのマイナスの情報が伝わると、NK細胞の働きはパワーダウンします。笑うことで心が豊かになり、NK細胞の働きがパワーアップしますよ。

