

☆キラリ☆健診ニュース

2016年 春号



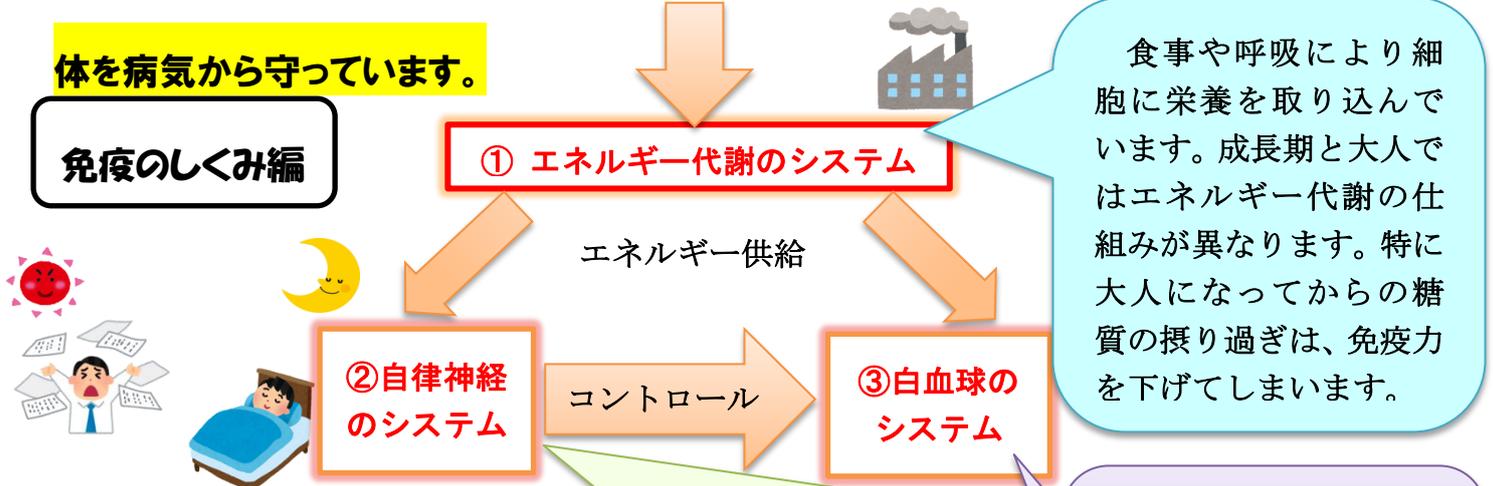
テーマ: 知りたい! 免疫を確実に上げる方法

病気にならない生き方とは、免疫力を上げることです。免疫とは、細菌やウイルス、がんなどの攻撃を防御する機能です。免疫力が低下することで病気が発症します。

体には、免疫に関わる **3 つの代表的なシステム**があります。それらがバランスを保つことで

体を病気から守っています。

免疫のしくみ編



食事や呼吸により細胞に栄養を取り込んでいます。成長期と大人ではエネルギー代謝の仕組みが異なります。特に大人になってからの糖質の摂り過ぎは、免疫力を下げてしまいます。

外から侵入した細菌やウイルスなどの異物を処理し、外敵から体を守っています。

免疫に大きく関わる白血球システムをコントロールしています。

昼：交感神経は、緊張やストレス時に優位になります。
この状態が持続すると、血管収縮を引き起こし、血流が悪化し免疫力が下がってしまいます。
夜：副交感神経は、リラックス時に優位になります
→免疫力を上げます。(しかし、のんびりし過ぎても代謝が抑制されて免疫力が下がってしまいます。)

交感神経と副交感神経のバランスが免疫を上げる鍵!!
日中は交感神経の働きで活発に動き、夜は副交感神経によって栄養補給をして日中の疲れを癒すことが大切です。

ストレスが免疫を下げる最大のきっかけ!

生活の見直し編

睡眠を上手にとりましょう。

年齢に応じた運動は健康維持のための絶対条件です。

ウォーキングで外気を吸うことも日光に当たることも免疫力を高めます。

食事の見直し編

糖質（炭水化物や甘いもの）のとり過ぎに注意しましょう。

「丸ごと食材」を摂りましょう。
「丸ごと食材」は、ミネラルも食物繊維も脂肪もタンパク質もすべて含まれた完全食品!!
玄米・豆類・煮干し・干しエビ・ごま等

考えかた編

完璧主義は免疫力を下げたててしまいます。健康維持のための運動も食事制限も、仕事も家事も人間関係も、「**なんでも7割**」程度を目指すことも免疫を上げるために大事な秘訣です。