



免疫細胞の約70%は腸に集中していると言われています

腸内環境を整えて 免疫力を高めよう!

腸内環境を整えれば、免疫力が上がる！便秘や下痢の解消！太りにくくなる！

腸内環境は「善玉菌」と「悪玉菌」どちらでもない中間菌の「日和見菌」のバランスによって決まります。善玉菌が優勢になれば腸内環境が良くなり、反対に生活習慣の乱れやストレスなどによって悪玉菌が増えてしまうと不調をきたすことになるのです。

善玉菌を増やす食べ物

発酵食品に含まれる乳酸菌やビフィズス菌、納豆菌などの善玉菌が増えると、腸の働きが良くなります。

ヨーグルト・チーズ・味噌・納豆・キムチ・ぬか漬けなど

善玉菌を活発にさせる食べ物

玉菌のエサとなる食品を摂取することで、善玉菌を活発にさせ増えやすくします

食物繊維

きのこ・果物・海藻・こんにゃくなど
(特に水溶性食物繊維)

オリゴ糖

野菜・果物・豆など

※同じものをたくさん摂取するのではなく、様々な食品を組み合わせる継続摂取することが大切です。
※増やす食べ物と活発にさせる食べものを両方摂取することで、相乗効果で腸内環境が整いやすくなります。

★その他の免疫力を上げるポイント

□よく噛んで食べる

唾液には抗菌作用があり、よく噛むことで唾液の分泌が高まり免疫力アップにつながります。

□体を温める

体温が1℃下がると免疫力が約30%低下すると言われています。

サウナやお風呂を安全に楽しもう

立ちくらみはなぜ起こる？

お風呂やサウナでの立ちくらみは「貧血」ではなく「血圧の低下」です。血流がよくなった状態で急に立ち上がると、急激に血圧が下がり脳まで血液を送れなくなります。脳が一時的な酸欠状態になることで、身体がふらっとなります。この状態を「起立性低血圧」といいます。高血圧の方は特に血圧が急降下しやすいので注意が必要です。

①ゆっくり立ち上がりましょう

サウナでは体制を整えてゆっくり立ち上がること、水風呂では一旦湯船のへりに腰かけて、ひと息おいたあとに立ち上がることを意識しましょう。

②体調が悪いときは無理しない

副交感神経などの自律神経は、その日の体調に大きく影響を受けます。いつもと体調が違ふと感じたら、長湯しないことや高温のお湯に浸からないこと、サウナの時間を短くすることが必要です。

③「おかしいな」と思ったらしゃがみこむ

イスを探している間に気を失って転倒するリスクがあるので、異変を感じたらすぐにその場でしゃがみ込みましょう。立っている時よりも怪我のリスクが低くなります。

体を温めよう!

冷え症予防

Let's start!!

Protein

タンパク質

筋肉が増え、基礎代謝アップ
& 血液循環が良くなる

肉/魚/卵など

Vitamin B1

ビタミンB1

代謝を高め、血液循環が
良くなる

豚肉/うなぎ/大豆製品/海藻類など

Vitamin C

ビタミンC

鉄分の吸収を高め、毛細血管
の働きも良くなる

りんご/ブロッコリーなど

Vitamin E

ビタミンE

自律神経を整え、血液循環が
良くなる&保温効果になる

ほうれん草/かぼちゃ/ナッツ類など

Iron

鉄

貧血改善と全身に酸素を運ぶ

赤身、レバー、ほうれん草など

① 体を温める食材

① 土の中で育った野菜

人参、大根、ゴボウ、レンコン、
玉ねぎなど

② 寒い産地、冬が旬の食べ物

りんご、ジャガイモなど

③ 発酵食品

味噌、納豆、チーズ、ヨーグルト、
日本酒、キムチなど

④ 香辛料

ニンニク、生姜、ネギ、唐辛子など

① 体を温める食べ方/調理法

① 加熱調理(煮る・炒める・蒸す・
茹でるなど)して、温かいものを
食べる

② 調理に香辛料を使う

③ よく噛んで食べる

よく噛むことで、代謝アップして体
が温まりやすくなります!

① 体を温める生活リズム

① 運動習慣

筋肉が増えることで、代謝アップ
と血液循環が良くなる

② 入浴後は、湯冷めしないうちに就
寝しましょう!

体が温まっておいしい!

Recipe

材料

そうめん	2束
鶏むね肉	1/2枚
しめじ	1/2株(100g)
小松菜	1株(40g)
玉ねぎ	中1/4個
【A】	
水	900ml
白だし	大さじ4
おろし生姜	小さじ2
【B】	
生姜・大葉	適量
かいわれ	適量
ネギや一味	適量

しょうがたっぷり ヘルシーにゆう麺

作り方

- 1 鶏むね肉は繊維に逆らって厚めに切る。
小松菜は5cm、玉ねぎは5mm幅に切る。
しめじは石づきを取ってほぐしておく。
- 2 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、
硬めにそうめんを茹で、
流水でもみ洗いしザルで水を切る。
- 3 鍋に【A】を全て入れ沸騰させる。
- 4 ①で切った小松菜以外を③に入れ、
ひと煮立ちさせて、アクを取る。
- 5 小松菜を入れ、ひと煮立ちさせる。
- 6 器にそうめんを入れ、だしを注ぎ、
具材を盛り付ける。
- 7 お好みで【B】をトッピングし、完成☆
香味野菜をのせるとより美味しいですよ!

