

実践！免疫力アップ生活

私たちの身体にある「免疫」の機能は、病原菌などから身体を守り、健康を維持するための防護システムであり、身体を若々しく健康に保つ力です。しかし、ストレスが過剰になったり生活習慣が乱れたりすると、正常に機能しなくなります。免疫能を正常に保つためにできることについて紹介します。

問合せ 保健福祉課へ

免疫力を高めるためには、栄養を考えた食事を取ることで・適度な運動をして身体を動かすこと・ストレスをためないこと・質の良い睡眠をとることなどが深く関係しています。

1 免疫を高める食事を取ろう

風邪や感染症に打ち勝つ身体に大切なのは「バランスの良い食生活」です。免疫システムが正常に機能するために多くの栄養素や関連物質が関与しています。

免疫能を維持するには、栄養バランスの摂れた食事を心がけ、免疫システムの正常な機能を維持するさまざまな栄養を適正に摂取することが必要です。栄養のバランスが崩れ、免疫能が低下している人は、食事を改善することにより、免疫能を回復することが可能になります。

参考：公益社団法人 日本栄養士会

ビタミンA（レバー、卵、にんじん、かぼちゃなど）

▶ 粘膜の保護、抵抗力を高める働き

ビタミンC（果物、じゃがいも、緑黄色野菜など）

▶ 免疫力を高める

ビタミンE（ナッツ類、魚介類、鶏肉など）

▶ 抗酸化作用、生体膜の機能を保つ

たんぱく質（肉、魚、大豆製品、乳製品など）

▶ からだを作る、ホルモンの調節、抵抗力を高める

★さまざまな食材をバランス良く食べ、水分も意識して取るようにしましょう。

実践

免疫力アップ！ 健康レシピ

ビタミンやたんぱく質を多く含む食材を効率よく取ることができます

野菜たっぷり ポトフ

カロリー 約 160kcal
調理時間 約 20 分間

【材料（1人分）】

ウインナー 1本	ニンジン 20g
キャベツ 50g	水 150cc
じゃがいも 80g	コンソメ 小さじ1杯
ブロッコリー 20g	黒コショウ 少々
たまねぎ 20g	

【作り方】

- ①食材は好みの大きさ・形に切っておく
- ②鍋に水とコンソメ、じゃがいも、ニンジンを入れて中火にかける
- ③沸騰したら、その他の食材を入れて更に弱火で煮込む
- ④野菜が柔らかくなれば、黒コショウで味を整えて完成



2 身体を動かす軽い運動をしよう

1日に10分程度の体操をするなど、運動の習慣を身につけることが大切です。可能ならば、うっすらと汗をかく程度の時間、散歩ができると良いとされています。

市では、自宅できる市オリジナルの体操を動画配信サイトYouTube (<https://www.youtube.com/watch?v=6aTEOnukNSk>) にて公開しています。また、保健福祉課では自宅で運動ができるよう「摂津みんな体操四部作」のDVD・CDを無料で郵送しています。ご希望の場合は、同課へご連絡ください。

実践

摂津みんな体操四部作 もりもり本気体操

の一部を紹介

ポイント

- ★1つの運動は10回を1セット※はじめての人は5回ずつから（楽になったら、回数や時間を増やす）
- ★正しいフォームでゆっくり動かし、鍛える筋肉を意識する
- ★声に出して数えながら行う
- ★できるだけ毎日、少なくとも週2、3回行う



◀こちらから、「わくわくやる気体操」、「もりもり本気体操」を見ることができます。

足上げ

▶▶▶ひざを持ち上げる筋肉を鍛える



1-2-3-4で
足を引き込み
5-6-7-8で
足をおろす

ひざ伸ばし

▶▶▶ひざを伸ばす筋肉を鍛える



1-2-3-4で
膝を伸ばし
5-6-7-8で
足をおろす

スクワット

▶▶▶お尻、太ももの筋肉を鍛える



1-2-3-4で
お尻を突き出すよ
うに腰を曲げる
5-6-7-8で
元に戻す

足開き

▶▶▶お尻、太ももの外側の筋肉を鍛える



1-2-3-4で
片足を外側へ開く
5-6-7-8で
元に戻す

3 リラックスできる時間をつくろう

悩みや心配などの精神的ストレスが自律神経のバランスを乱し、免疫力の低下をまねくと考えられています。1日のうち、リラックスできる時間を作るなど、ストレスをためないようにしましょう。

実践

家で気軽に リラクゼーション

リラックスするための入浴法

ぬるめのお湯にゆっくり

ぬるめのお湯にゆっくりと浸かり、筋肉や関節の硬さをほぐすことで、こころの緊張を緩めます。

適度に休憩をはさむ

汗をかいたら浴槽から上がり、2～3分の休憩を取って、再び浸かりましょう。休憩時、足に水をかけるのも効果的です。

気軽にできる リラクゼーション

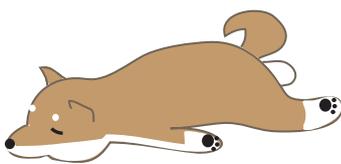
ストレスを感じた時、疲れているなど感じた時など、実践してみてください。

- ゆっくりと腹式呼吸をする
- ぼんやりと窓の外を眺める
- 軽く体をストレッチする
- 好きな音楽を聴く



4 ぐっすり眠ろう

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。このため睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると健康上の問題や生活への支障が生じてきます。睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクにつながる事がわかってきました。また、不眠はうつ病のようなこころの病につながる事が明らかになってきています。



快眠のためには、規則正しい生活が基本です。

実践

質の良い睡眠のために

朝

- ・ 毎朝定時に起床する
- ・ 毎朝、朝食をしっかり取る
- ・ カーテンを開けて日光を浴びる

昼

- ・ 適度な運動（体操など）を心がける
- ・ 昼寝は20分程度を目安にする
- ・ 午後2時以降の昼寝はしない

夜

- ・ 夕食後のカフェインや就寝前のお酒は避ける
- ・ 寝室を眠りやすい温度に設定する
- ・ 早寝を心がける