

住まいに役立つ
かあらばん

あかいらのこみゆ

生活をもっとたのしく! ✨ 手づくりニュースレター

第72号

体の不調は免疫力低下のサイン!? 生活習慣を見直して免疫力アップ!

病原体から身体を守ってくれる働きを担う免疫力。どこか不調を感じたら、免疫力低下の疑いが。その要因を探して、健康維持に努めましょう。

健康を左右する免疫力とは

ウイルスや細菌など体にダメージを与えるさまざまな病原体の侵入を防ぐ免疫力は健康維持に欠かせない最強の味方です。人間の体にもともと備わっている防御パワーが低下する最たる要因のひとつが不規則な生活にあると考えられます。

免疫力を低下させる主な要因

- 不規則な生活
- ストレス
- 睡眠不足
- 加齢
- バランスの悪い食事
- 過度のアルコール摂取
- 運動不足

免疫力アップに心がけたい生活習慣

生活リズムを整える

テレワークで起床や就寝時間がばらばら。外出も減って家にこもりがちになっていませんか? 免疫力は日中の活動中に高まり、夜になると低下します。生活のリズムを崩さないことが先決です。



腸内環境を整える食事

栄養が偏らず、バランスのよい食事はもちろん免疫細胞の60%以上が腸管に集中しているといわれているため、腸内環境を整えることが免疫力アップへの近道。ヨーグルトや納豆など発酵食品を毎日の食事にうまく取り入れましょう。

適度な運動と良質な睡眠

活動量が減ると、免疫力低下の引き金に。ストレッチなど適度な運動を毎日続けましょう。入浴は眠る2時間くらい前に40℃程のぬるま湯に15分ほど浸かりリラックス。質の良い睡眠に欠かせない要素です。

ストレスをためない

ストレスは大敵。家族や友人との会話や趣味などを楽しんだり、いつも笑顔を絶やさないことを意識して心穏やかに過ごしましょう。



パーフェクトレシピ! 納豆キムチの豆腐グラタン



- ① 絹ごし豆腐1丁をキッチンペーパーで包み、耐熱皿に入れて電子レンジ(500W)で3分加熱し、水気をとる。
- ② グラタン皿に①を入れて味噌大さじ1/2を加えて、つぶしながらよく混ぜる。納豆1パックとキムチ適量を加えさらに混ぜあわせる。
- ③ ②のうえにミックスチーズ適量をのせて、220℃のオーブンで10分ほど焼く。

住宅+店舗 リフォーム・リノベーション専門

アクセスアートテック株式会社

665-0024 兵庫県宝塚市逆瀬台1丁目11 アヴェルデ4番館1階
◇建築業許可/兵庫県知事(般-30)第301896 ◇兵庫県住宅改修業者登録/兵住改C11第00040号

お気軽にご相談・
お問い合わせ下さい

☎0120-74-5152

TEL 0797-74-5152 FAX 0797-74-5147

施工事例を多数紹介! www.axis-arttec.co.jp