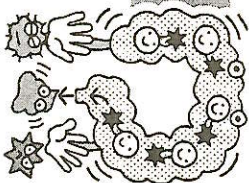


カゼ・インフルエンザ
のシーズンに備えて

免疫力を高めておこう

ウイルスや細菌を / 侵入させない 粘膜免疫

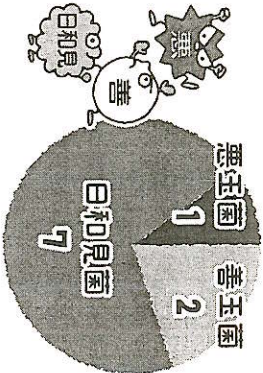
体の中に入るうとするウイルスや細菌を、目・鼻・口・腸の粘膜でブロック。体の外に追い出します。特に大腸は多くのウイルスや細菌をブロックしています。



腸の調子をよくして、
免疫力を高めよう

腸には100兆個もの腸内細菌が住んでいます。1,000種類以上と言われる腸内細菌には善玉・悪玉・日和見がいて、このバランスがよいと腸は健康で、免疫力も高まります。

腸内細菌のよいバランス

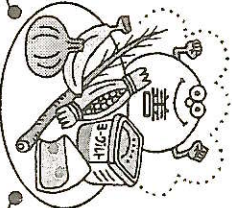


- 善玉菌** ...免疫力をアップする
- 日和見菌** ...善玉菌が多いとおとなしく、悪玉菌が増えると一緒に悪さをする
- 悪玉菌** ...免疫力をダウンさせる

腸内環境をよくするために
善玉菌を増やそう

善玉菌の代表、乳酸菌を含むものを食べよう

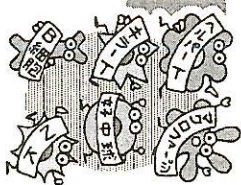
- ヨーグルト
- チーズ
- みそ
- 納豆
- キムチなど



乳酸菌のえさになる食物繊維やオリゴ糖を含むものを食べよう

ウイルスや細菌を / やっつける 全身免疫

粘膜の免疫を突破して体の中にウイルスや細菌が侵入してきたら、全身免疫の出番です。免疫細胞たちが全身を回って敵を捕まえ、攻撃します。



免疫細胞を元気にして
免疫力を高めよう

免疫細胞のほとんどは白血球の仲間たちです。白血球たちの動きを活発にするためのポイントは何？

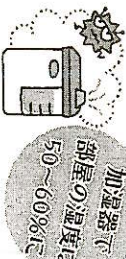
- バランスよく食べよう**
平熱を36度以上に保とう
- 平熱が36度より低いと血流が悪くなり、免疫細胞が下がると言われます。**
- ストレスを発散しよう**
ストレスが過ぎ自律神経のバランスが乱れると、免疫力が下がると言われます。

もうすぐ冬。

空気をツクリたい



冬の水分補給は大切



加湿器で部屋の湿度は50~60%に

□にはひらがな4文字が入ります。どれも同じ4文字です。

鼻やのどが□□□□するとウイルスなどを追い出す。鼻毛の働きが鈍くなります。

部屋が□□□□□□□□するとウイルスが部屋中に広がります。