

# 免疫力を高める4選



### 1 好き嫌いせずに食べる



野菜には免疫力を高める栄養素が含まれています。免疫力を高めるための栄養素は、ビタミンA・ビタミンC・ビタミンEと、タンパク質です。例えば、緑黄色野菜や魚、肉、果物、芋類などです。好き嫌いせずしっかり食べましょう。

### 2 お茶は飲んでも、うがいしても体に良い!

お茶に含まれるさまざまな成分には、リラックス作用、高ストレス作用、風邪の予防があります。特に有効的なのは緑茶です。緑茶に含まれているカテキンは、ウイルスや細菌の増殖を抑え、免疫細胞を活性化する働きがあります。冷たい緑茶でも大丈夫ですが、効率的なのは80℃のお湯で淹れるのがお勧めです。また、飲まなくてもお茶でのうがいは効果的です。美味しいだけではないお茶の効果を知って、豊かなお茶の時間も大切にしていきましょう!



### 3 笑うこと

笑うことで血の巡りが良くなり、免疫細胞の働きが活性化されます。

そして、なんと!

実は心から喜んでいなくても、笑顔を作るだけで脳は笑っていると錯覚します! 口角を上げて笑顔の表情を作ることによって、表情筋の動きが脳に伝わり免疫力を高めることができます。

免疫力がアップ↑  
記憶力がアップ↑  
脳がリラックスする  
脳の働きが活発になる



### 4 深呼吸

深呼吸することでたくさんの酸素が取り込まれ、肺の働きを高め、自律神経を整えて免疫力を上げる作用があります。また、自律神経を整え副交感神経が優位になるため、緊張や興奮が和らぎリラックスできます。

方法

背を伸ばした状態で鼻からゆっくり息を吸い込みます。次に口からゆっくりと息を吐き出します。鼻から吸い込んだ時間の倍の時間をかけるつもりで息を吐きます。回数は1日5回ぐらいから始め、慣れたら10~20回やってみましょう。

鼻で吸う



口で吐く

