



## ～ 風邪に負けない身体作り ～

空気が乾燥し、風邪をひきやすい時期になってきました。  
風邪をひきやすい人、ひきにくい人、その分かれ目はカラダの抵抗力＝免疫力の強さにあると言われています。  
今年の冬は免疫力をアップさせて、風邪に負けない体を目指しましょう！

### <免疫力のおはなし>

風邪の原因の80～90%は“ウイルス”といわれており、ウイルスは空気中の水分が多いと、チリやほこりと一緒に地面に落ちてしまいますが、**空気が乾燥している**と長時間漂っていられます。  
これが冬に風邪が流行る一因となっています。

コロナと同じく、**風邪ウイルスを死滅させる薬は今のところありません。**

“風邪薬”は症状を和らげたり抑えたりするだけのもので、最終的にウイルスを撃退するのは、外からの外敵を退治して体の健康を維持する力＝**免疫力**です。

風邪の症状である、**くしゃみ、鼻水、発熱もウイルスを追い出そう、力を抑えようとする免疫反応のひとつ**です。

免疫力が高い人はこれらの反応によって、風邪にかからなかったり、ひいたとしても軽い症状ですんだりしますが、免疫力が弱まっていると、ウイルスを追い出そうとする力が働かず、長引いたり、さまざまな症状が出てしまいます。

この“**免疫力**”を**高める方法**として、主な方法とされているのが

#### ① 体温を上げる

体温が上がると**血液の流れが良くなり、免疫力があがります。**

免疫機能をもった白血球が体中をめぐることによって異物を発見し、駆除します。

一般に免疫力が最も良く保たれるのは、**わきの下で「36.2℃～36.3℃」**とされています。

体温を上げる方法としては、

- ・ **40℃**くらいの浴槽に**5～10分**浸かる（湯冷めに注意を！）
- ・ **運動で筋肉量を増やす**（運動習慣のない方は、1日30分以上のウォーキングを取り入れてみては？）

#### 風邪の原因になる 主なウイルス

ライノウイルス

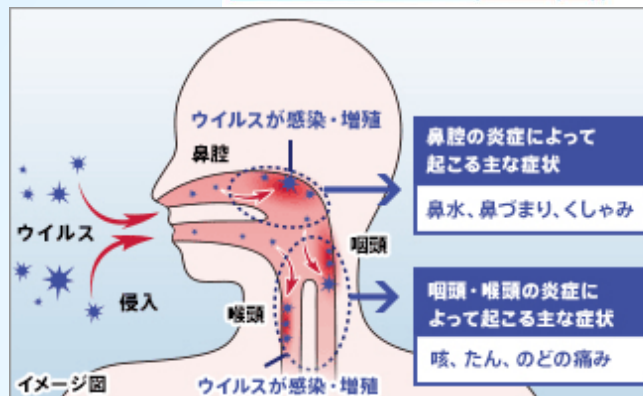


コロナウイルス

RSウイルス

パラインフル  
エンザウイルス

アデノウイルス



## ② バランスの良い食事を





免疫力を上げるために「これだけ食べていればよい」という食品はないそうです。免疫細胞をつくる素となる“たんぱく質”免疫細胞を守り粘膜を作る“ビタミン類”植物に含まれ、免疫力を上げる働きのある“ポリフェノールやタンニン”などの栄養素をバランスよく摂ることが大切と言われています。

また、免疫細胞の約7割は腸に集中していて、ビフィズス菌を含むヨーグルトなどで“腸内環境”を整えることも効果的だそうです。

また、腸内温度を下げすぎないことも重要です。冷たい飲み物は口内で一口10回噛む位ゆっくり飲む方法など、より温かい飲み物は胃を活性化してくれるので、出来れば温かいお茶やスープを飲むのが良いそうです。

以下の様なたんぱく質を多く含む食品を、3度の食事で均等に摂ることも大切です。

●たんぱく質(プロテイン)を多く含む食品

とりささみ 100g  23.0g	ふたもも肉 100g  21.3g	牛ひき肉 100g  19.0g	たまご 1こ  6.2g	まぐろ赤身 5切れ  15.8g	焼き魚 1切れ  17.8g
木綿豆腐 1/2丁  9.9g	納豆1パック 50g  8.3g	牛乳 200mL  6.8g	チーズ 20g  4.5g	ヨーグルト 100g  3.6g	

## ③ ストレスを溜めない

“病は気から”と言われるように、免疫にとってストレスは大敵です。ストレスを受けると、自律神経のバランスが崩れ、食欲不振や血行不良を起こして免疫力の低下につながります。

ストレスの原因は人によって様々ですので、自分なりの解消法を見つけて積極的にストレスのたまらない毎日を目指すと良いでしょう。

### <解消法の例>

身体と精神の疲労回復のために必要なのは睡眠。忙しい現代では睡眠時間が短くなりがちですが、睡眠時間の長さよりもその質に重点を置き“短時間でも翌朝すっきり目覚められる工夫”を。ほど良い疲れで快適な睡眠のためにも、できる限りの運動は不可欠です！

その他、「笑う」ことにより血流も良くなって心身のバランスが整います！！

「**売物件  
募集中です!!**」

適正な価格でスピード勝負が得意です！  
掲載料や面倒な手続きは必要ありません。  
「ご依頼」を頂くだけで結構です。

<https://maruhiro2103.co.jp>

私たちは、土地や建物の仲介のみではなく、声かけ頂ければ、何でもお役に立ちます！

～土地・建物のよろず屋～

 **マルヒロ不動産(株)**

名古屋市中村区横前町109番地

TEL: 052-413-4628

