



保健センターだより5月号

表面担当：健康開発学科 健康行動科学専攻4年 古川 舞 裏面担当：三崎礼菜



免疫力を高めよう

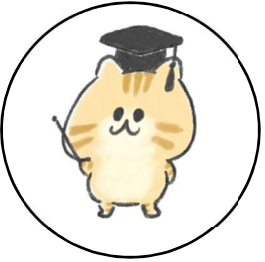


笑顔が素敵な皆さま！😊最近笑いましたか？？



コロナウイルスで不安が続く日々ですね。そんな中で、みなさんは以前より笑う機会は少なくなっただけでしょうか？

前よりも減った気がします…ずっと家にいるし学校にも行けなくて友達や先生の顔を見てない状況で前より元気がないです☹



そうですね、コロナウイルスは人の体に感染するだけでなく心に感染してパワーを奪っていますよね。“**心の感染**”から回復するために「**笑い**」を取り入れてみませんか。笑いとう免疫は医学的に関連があるとされています。



POINT
 笑いの効果→免疫の役割を担う白血球（ナチュラルキラー細胞）が活性化され、病気に強い体につながります。

笑うことは、気分が良くなるほかに、免疫力が高まる効果があるんですね！驚きです！！



今月の一句
自粛中 笑顔に勝る 薬なし

県大お笑いメニュー

- ☑友達や家族とオンラインで話す
- ☑好きなテレビ、動画を見る
(△視聴時間・視力・姿勢には注意してくださいね♡)
- ☑本・雑誌・漫画を読む

私は「動物の動画」を見るのが好きです！！とてもかわいくて自然と笑顔になります。



この保健だよりを読んでくださっているあなたもきっと素敵な笑顔の持ち主であると思います😊😊あなたの笑顔が誰かの支えになります。こんな時だからこそ、笑いの機会を今取り入れてみませんか？

免疫力を高める食事とは！？ 何を食べればいい！？



タンパク質を含む食品を摂取しましょう

タンパク質は、炭水化物や脂質と共にエネルギーをつくる栄養素のひとつです。筋肉・臓器・皮膚など、体を構成する成分であるほか、酵素や抗体など免疫に関わる構成成分としての役割も持つため、丈夫な体をつくるためには、毎日しっかりとることが重要です。

肉類／魚介類／卵／大豆製品 他

腸内環境を整える食品を摂取しましょう

腸内細菌は主に「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」の3つに分類されます。そのうち善玉菌は、体に悪影響を及ぼす悪玉菌が増えるのを抑え、腸の運動を活発にし、食中毒菌や病原菌による感染を予防する働きがあるとされています。腸内の善玉菌の割合を増やす食品は2種類あります。

〈善玉菌を多く含む食品〉

ビフィス菌や乳酸菌など善玉菌を含む食品をとることで腸内環境が整い、免疫細胞を活性化することができます。

ヨーグルト／乳酸菌飲料／発酵食品 他

〈善玉菌を増やす作用をする食品〉

食物繊維やオリゴ糖など、善玉菌のえさとなる成分を含んだ食品をとることで、善玉菌を増やすことができます。

野菜／果物／ごぼう／玉ねぎ 他

参考：日本成人病予防協会 https://www.japa.org/tips/kkj_2003_ex/

食事のバランスに配慮しましょう

キーワード：「まごわやさしい」

ま	ご	わ	や	さ	し	い
豆	ゴマ	わかめ	野菜	魚	椎茸	イモ
大豆、あずきなどの豆類	ゴマ、ナッツ、クルミ、アーモンド	わかめ、コンブ、海苔などの海藻類	野菜、根菜	魚（特に小型の青魚）	椎茸、しめじなどのキノコ類	里芋、じゃがいも、さつまいもなどの芋類

過度な運動は免疫力低下！？

適度な運動は免疫能を高め、感染症や癌の予防に有効とされる一方、激しい運動やトレーニングは免疫能を弱め、炎症やアレルギーを助長するとされています。

例えば、マラソンやトライアスロンのような過酷な持久性運動では競技終了後2週間で50～70%の選手が感冒症状を呈し、そのリスクは通常の2～6倍といわれています。さらに、遅発性筋肉痛が起こることもあります。

参考：日本補完代替医療学会誌 第1巻 第1号・2004 鈴木克彦「運動と免疫」

適切な運動量

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動 2013」では、18～64歳の身体活動(生活活動・運動)の基準は強度が3メッツ以上の身体活動を23メッツ・時/週⇒歩行またはそれと同等以上の身体活動を毎日60分とされています。

さらに、18～64歳の運動の基準は強度が3メッツ以上の運動を4メッツ・時/週⇒息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分とされています。

参考：厚生労働省「健康づくりのための身体活動 2013」

免疫力を保つ睡眠とは！？

睡眠時間の確保と質の向上

朝・・・決まった時間に起床

太陽の光を浴びる

朝食を食べる

昼・・・家事・趣味など活動する

人と話す、昼寝はしない

夕～夜・・・軽い運動

お風呂はぬるめ(40℃)

決まった時間に就寝



参考：印西市健康子ども部健康推進課

<https://www.city.inzai.lg.jp/cmsfiles/contents/0000010/10634/suimin.pdf>

新型コロナウイルス感染症が蔓延しています。手洗いうがいをする、咳エチケットを守ることはもちろん免疫力をアップさせて感染を予防しましょう！！

