

栄養だより

免疫力を整える 季節の変化に強くなる！



① 免疫のはたらき

免疫は、ウイルスや細菌などの感染症から体を守りアレルギーや花粉症のような“過剰反応”をおさえバランスをとります。さらに紫外線や有害物質・ストレスによる細胞ダメージを修復し体内で生まれる異常細胞（がん細胞）を見張っています。つまり免疫は、内側と外側の異常から体を守るはたらきがあります。

② 過剰反応を抑える調整

免疫は強ければいいわけではなく、強すぎても弱すぎても問題。
弱すぎる→風邪をひきやすいなど
強すぎる→アレルギー反応が起こりやすい
だからこそ免疫の“バランス”が重要。

免疫の働きが乱れやすい生活

乱れる理由は、

- ・ ストレス
 - ・ 睡眠不足
 - ・ 腸内環境の乱れ
 - ・ 栄養不足・偏り
 - ・ 運動不足
 - ・ 過度な疲労など
- どれも生活の中で起こりやすい。



③ 運動で免疫を整える

“ちょっと汗ばむくらい”を目安に。自律神経を整え、代謝を上げる。激しすぎる運動は逆に免疫を下げることもあります。

ウォーキング

週2~3回 1回20~60分

ジョギング

会話ができるゆっくりペース



スクワット、プランクなどで筋力アップ



短時間のストレッチ・

ラジオ体操などで自律神経を整え、血流を良くする。



4 免疫を支える食生活

次に紹介する栄養や食品を食生活に少しずつ取り入れてみるといいですよ

果物・野菜を増やす

抗酸化物質
(ビタミンC・βカロテンなど)
が炎症を抑え、免疫細胞の働きをサポート



発酵食品＋食物繊維で腸内環境整える

腸には体内の免疫細胞の約7割が存在
腸内細菌が免疫のバランス調整



キムチ



鉄・亜鉛の不足する栄養素を補う

不足すると免疫力が落ちる！
亜鉛は免疫細胞の生成・成熟に必須、また炎症性サイトカインの過剰生産を抑える方向に働く



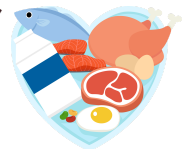
ビタミンDで免疫調整

魚・卵・キノコ類を摂る
日光にあたる



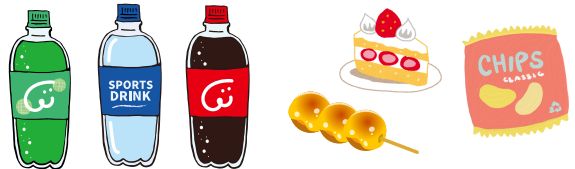
毎食に良質なタンパク質

免疫細胞・抗体・酵素は
すべてタンパク質
から作られる



砂糖・加工食品を控える

高糖質・高脂肪の加工食品は
血糖値の乱降下で炎症を促進し
免疫の働きを乱します



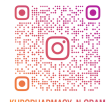
水分をしっかりとる

脱水は粘膜の防御機能を弱める
十分な水分摂取は
感染症予防に役立つ



DRINK

詳しくはお近くの店舗または
公式ラインにてお問い合わせください。
インスタグラムでも情報発信中！



KUBOPHARMACY_NGRAM



管理栄養士
イチオシ
商品

自然愛 有機ルイボスティー

20袋入 945円(税込) / 40袋入 1,593円(税込)

3・4月限定
お買い得キャンペーン

40包を2個お買い上げの方に
20包をプレゼント
3,186円(税込)



豊富な
ミネラル

美容効果

抗酸化作用
の酵素

デトックス
効果

南アフリカ産ルイボスティー
飲みやすい味でノンカフェイン
ご家族で安心して飲めます



みんなのまちのくすり箱

くぼ薬局