



## 免疫力を高めて元気に過ごそう

風邪やインフルエンザが流行する冬は空気が乾燥しているため、のどや鼻の粘膜も乾燥しやすくなっています。ウイルスが侵入しようとした時に守ってくれる粘膜は乾燥に弱く、冬は分泌が低下し、免疫細胞そのものが寒さに弱いので活動が鈍くなります。そのため、ウイルスを退治しきれず、感染・発症してしまうのです。

### ◆免疫力を高める栄養素をもった食材を食事に取り入れ、普段の食生活から免疫力を高めよう

ココア ポリフェノールが多く含まれています 抗酸化物質であるポリフェノールは、白血球の働きを高め、助ける働きが期待できます

小松菜 ビタミン A が豊富で、のどや鼻の粘膜を強くしてくれます ほうれん草のようなアクがないので扱いやすいですね

かぼちゃ・にんじん・ほうれん草 β-カロテンを豊富に含んでいます β-カロテンはマクロファージ(白血球の1つ 細菌をやっつける)の増殖を効果的に促し、リンパ球の機能を高めます

きのこ類 β-グルカンという物質が多く含まれており、この物質がマクロファージを刺激します これにより、免疫力の強化を促します

その他・・・ヨーグルト 長芋 納豆 鶏肉 梅干し

これらの食品を大量に食べても意味はありません 日常的にバランスのよい食事を心がけた上で効果の高い食材を意識しましょう

さらに、プロバイオティクス(体内環境を整える善玉菌や、それらを含む食品)も取り入れてみましょう…乳酸菌や納豆菌など

### ◆体温をあげよう 「冷えは万病のもと」とよく言われますが体温が下がると血流が悪くなり、免疫力も低下します。一般的に、体温が1度下がると免疫力が約30%低下すると言われています。

#### 【体温を上げる食材】

- ・野菜類…生姜、唐辛子、ニンニク、ニラ、大根、長ネギ、ゴボウ、タマネギなど
- ・果物・ナッツ類…栗、松の実、桃、ざくろなど
- ・魚介類…サバ、アジ、イワシ、エビ、カツオなど
- ・肉類…羊肉、鶏肉、鹿肉など
- ・その他…卵、みりん、味噌、ごま油など
- ・飲み物…紅茶、ココアなど



#### 【身体を冷やす食べ物】

- ・穀類…そば、小麦
- ・果物・ナッツ類…バナナ、マンゴー、パイナップル、梨、柿など
- ・魚介類…カニ、牡蠣、しじみなど
- ・肉類…馬肉
- ・その他…こんにゃく、豆腐、バターなど
- ・飲み物…牛乳、緑茶、コーヒーなど



お風呂に入る・・・湯船に浸かることで身体が温まり、調子が整い代謝も上がり免疫力 UP に繋がります。お熱が 38℃以上の時は入浴を避けましょう

#### ◆睡眠

睡眠不足は疲労の原因となり、身体の抵抗力も低下させます。睡眠は、子供にとって重要な成長ホルモンや脳の働き、集中力などにも関わってきます。20分ぐらいの昼寝でも、免疫を高めます。

質の良い睡眠を心掛けましょう・・・寝る2時間前までスマホやテレビ画面を見せない、部屋を暗くする、寝る2時間前までに夕食を済ませるなど

**睡眠時間の理想** 3～11ヶ月：10～13時間＋数回の昼寝 1～3歳：12～14時間

乳幼児の夜間睡眠時間＋昼寝時間で比べると日本は11.6時間 米国は12.9時間と1時間以上の違いがあります。日本の睡眠時間は世界と比べても短めなのです



#### ◆笑う

体内にウイルスが侵入してきたときに戦う免疫細胞の一つにNK細胞がありますが、笑うとこのNK細胞が活性化し、ウイルスなどを攻撃します。逆に、悲しみやストレスなどマイナスの情報を受け取ると、NK細胞の働きは鈍くなり免疫力もパワーダウンしてしまいます。（作り笑顔の場合でも、NK細胞の働きが活発になるそうです…）

#### ◆運動

体内にウイルスが侵入してきたときに戦う免疫細胞が、運動することによってより活発に働くようになるため、適度な運動がとても効果的です。お散歩やサッカー、なわとび、おにごっこなど、走り回ったり飛び跳ねたりすることで身体を温める遊びもおすすめです。

ウイルスなどから身体を守る基本はうがい手洗いです  
習慣づけてしっかりと行っていきましょう  
うがいができない子は、人が多い所などの外出後には  
水分を摂って、のどのウイルスを流してあげましょう

