

免疫力アップの ヒント



illustration
WOODY



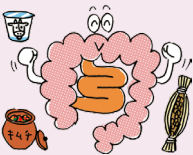
教えてくれたのは
石原新菜先生

医師。イシハラクリニック副院長。漢方医学、自然療法、食事療法などを積極的に取り入れ、様々な病気の治療にあたる。『免疫力を上げて得する人になるコツ33』(学研プラス¥748)など、著書多数。

免疫は、誰にでも備わっている力ですが、この力をアップさせるには、毎日はどう過ごすかがポイントです。簡単に始められて、無理なく続けられるヒントを食生活、日常生活、運動の3つのテーマでご紹介します。

01 食生活 Eating habits

腸内環境を整える発酵食品を



免疫細胞の約7割は腸に存在しています。納豆やキムチ、ヨーグルトなどの発酵食品を積極的に摂って、腸内に善玉菌を増やしましょう。

「丸ごと食品」を食べる



皮ごと食べる大豆やごま、頭や骨まで食べられる小魚類などの「丸ごと食品」で、食物繊維やビタミン、ミネラルをバランスよく摂取。

酸っぱい・辛い料理を食べる



酸味、辛み、苦みなどの刺激は胃腸の働きを活発にして消化を助け、体を温めます。白血球を刺激し、免疫力を上げる作用も。食べ過ぎに注意。

02 日常生活 Everyday life

朝一番に「パワーポーズ」をとる



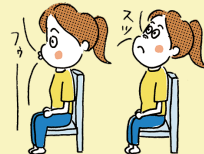
アメリカの社会心理学者が提唱。力強いポーズは体内のホルモンバランスを整え、自信や勇気を与えます。ガッツポーズでもなんでもOK!

口角を上げて「作り笑い」をする



笑いは、ウイルスやがん細胞を退治する「NK細胞」を活性化し、自律神経を整えます。意識して口角を上げるだけで同様の効果が!

「息を長く吐く」腹式呼吸を



腹式呼吸のような深い呼吸は副交感神経を優位にし、免疫機能を高めます。難しく考えず「ちょっと吸って長く吐く」を意識すればOK。

03 運動 Exercise

せかせか早歩きで筋力アップ



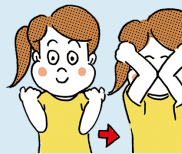
通勤や買い物の時間を有効利用! 少し息が弾むくらいの早歩きは、免疫力を上げるためにおすすめの有酸素運動。筋力アップにも効果的。

階段をつま先で上るようにする



階段を上るときや電車の中ではつま先立ちで。ふくらはぎの筋肉が鍛えられると、全身の血流が促進され、血液中の免疫細胞が活性化。

肩の上げ下ろしで筋肉をほぐす



肩の上げ下げやぐるぐるの回しだけでも、筋肉は十分にほぐれます。肩こりの予防になるのはもちろん、体温が上がり免疫力もアップ!

ルネサンスが健康サポート



インボディ(体成分)測定で今のカラダの状態を知ろう(無料)



健康管理アプリで日常生活も楽しく自分管理(無料)



オンラインライブストリームで自宅でフィットネス(有料)

安全・安心の取り組みや
宅トレ・健康情報を
配信しています!



安全・安心の
取り組みに
ついて



ルネサンス
公式Facebook
ページ

ルネサンスの情報は
こちらから

RENAISSANCE

ルネサンス施設