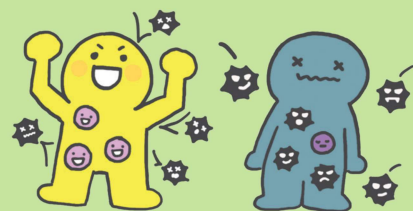


“免疫力アップで冬に備えよう”



朝晩の風が少しずつ涼しくなり、秋の訪れを感じる季節になりました。

過ごしやすい一方で、夏の疲れが残りがやすく、気温差によって体調を崩しやすい季節でもあります。

さらに、この時期から冬にかけては風邪やインフルエンザなどの感染症が増えるため、免疫力を高める生活習慣を心がけることが大切です。

免疫力とは、体内に侵入したウイルスや細菌などから、私たちを守る「防御力」のことです。特別な食品の摂取だけで高まるものではなく、毎日の生活習慣の積み重ねによって維持されています。

まず意識したいのが『バランスの良い食事』です。免疫細胞の主な材料となるたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)をしっかり摂り、ビタミンやミネラルを豊富に含む野菜や果物を組み合わせましょう。この時期は、きのこ、さつまいも、かぼちゃ、鮭など栄養価の高い食材が、豊富に並びます。旬の食材は、栄養価が高く、おいしく食べられるだけでなく、身体づくりにも役立ちます。

また、適度な運動も欠かせません。ウォーキングや軽い筋力トレーニングは、血液やリンパの流れが良くなることに伴い、免疫細胞が体内を移動しやすくなり、がん細胞やウイルスに感染した細胞を発見しやすくなります。さらに、運動により体温が上がることで、免疫細胞が働きやすくなる効果もあります。

質の良い睡眠も免疫力を支える大切な習慣です。睡眠中は、身体の修復や免疫細胞の働きが活発になります。就寝前は、スマートフォンの使用を控え、お風呂にゆっくりつかるなど、リラックスできる時間をつくるのがおすすめです。

そして近年、免疫との関係で注目されているのが『腸』の健康です。身体の免疫細胞の約70%は腸に集まっているといわれています。腸内には、数百種類、約100兆個もの細菌が棲みついており、その集まりを、お花畑のように見えることから「腸内フローラ」と呼びます。善玉菌・悪玉菌・日和見菌のバランスが整うことで、腸の働きが良くなり、免疫機能をサポートすると考えられています。腸内環境を整えるためには、ヨーグルトや納豆、味噌などの発酵食品に加え、食物繊維を豊富に含む野菜、海藻、きのこ類を積極的に取り入れることがポイントです。また、十分な水分補給や適度な運動も腸の働きを助けます。

これから迎える冬を元気に過ごすためには、「食事・運動・睡眠・腸内環境」の4つを意識した生活が何より大切です。今日からできる小さな習慣を積み重ねて、健康な毎日を送りましょう。

JA東京厚生連 人間ドック 新オプション検査のご案内

◇ 腸内フローラ検査 料金¥16,500 ◇

「自分の腸内環境は、どうなっているのだろうか?」と思ったことはありませんか?

腸内フローラ検査では、ご自身の腸内細菌のバランスや特徴を知ることができます。

検査結果をもとに、食生活などの生活習慣を見直すことで、腸内環境の改善につなげるきっかけになります。免疫力アップや健康づくりの第一歩として、腸内フローラ検査をご活用ください。

