

～免疫力の高さがポイント～

冬の感染症を撃退するライフスタイル



気温と湿度が低くなる冬は空気も乾燥していることから、咳やくしゃみによる感染範囲が拡大し、多くの方が感染症にかかりやすくなります。日常生活の中で免疫力を高めて感染症を予防しましょう。

感染症のかかりやすさチェック

同じように流行しても、感染症にかかる人とかからない人がいます。その違いはなんと言っても免疫力の高さ。チェックが多いほど免疫力が低下し感染症にかかりやすくなるため、ライフスタイルの改善が必要です。

- 帰宅後、手洗いやうがいをしない
- 食事のバランスが乱れがち
- 睡眠不足が続いている
- ストレスが多い
- 一日中暖房をつけていて換気を行わない
- 定期的な運動をしていない



免疫力アップの秘訣

ウイルスや細菌などの病原体が体の中に入ってきたとしても、免疫力が高い状態を維持できれば感染することなく過ごすことができます。

その1. バランスの良い食事

強い免疫細胞を作り出すためには、良質なたんぱく質や脂肪、ビタミン、ミネラルなどをさまざまな食品から取る必要があります。一日三食を基本に、主食・主菜・副菜の揃った食事を心がけましょう。



その2. 腸内環境を整える

「免疫力は腸で作られる」ともいわれるように、腸内環境を整えることが免疫力を高める近道。ヨーグルトや納豆、味噌、漬物などの発酵食品を積極的に取って、腸内のバランスを良くしておきましょう。



その3. 体温維持

病原体と戦う免疫細胞が働く温度は、平熱より少し高い37℃。日頃から軽い運動により体の基礎代謝を上げたり、全身の血流を良くしておくことが大切です。



「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

お問合せ先・担当者



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/