



カゼ・インフルエンザ

のシーズンに備えて

# 免疫力を高めておこう

ウイルスや細菌を

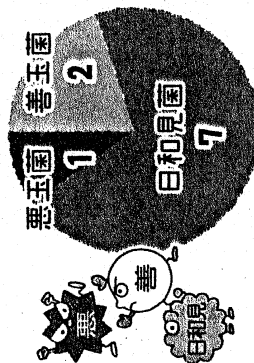
## 侵入させない 粘膜免疫

体の中に入ろうとするウイルスや細菌を、目・鼻・口・腸の粘膜でブロック。体の外に追い出します。  
特に大腸は多くのウイルスや細菌をブロックしています。

腸の調子をよくして、  
免疫力を高めよう

腸には100兆個もの腸内細菌が住んでいます。  
1,000種類以上と言われる腸内細菌には善玉・悪玉・日和見がいて、このバランスが良くと腸は健康で、免疫力も高まります。

腸内細菌のよいバランス



善玉菌 ...免疫力をアップする

日和見菌 ...善玉菌が多いとおとなしく、悪玉菌が増えたと一緒に悪さをする

悪玉菌 ...免疫力をダウンさせる

腸内環境をよくするために  
善玉菌を増やそう

善玉菌の代表、乳酸菌を含むものを食べよう

- ヨーグルト チーズ みそ 納豆 キムチなど

乳酸菌のえさになる食物繊維やオリゴ糖を含むものを食べよう

ウイルスや細菌を

## やっつける 全身免疫

粘膜の免疫を突破して体の中にウイルスや細菌が侵入してきたら、全身免疫の出番です。免疫細胞たちが全身を回って敵を捕まえ、攻撃します。

免疫細胞を元気にして  
免疫力を高めよう

免疫細胞のほとんどは白血球の仲間たちです。  
白血球たちの働きを活発にするためのポイントとは？

バランスよく  
食べよう



とくにたんぱく質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を産生し、活動を活性化します。

平熱を  
36度以上に  
保とう



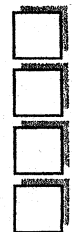
平熱が36度より低いと血流が悪くなり、免疫力が下がると言われます。

ストレスを  
発散しよう



ストレスが続き自律神経のバランスが乱れると、免疫力が下がると言われます。

もうすぐ冬。



に気を付けよう

□にはひらがな4文字が入ります。どれも同じ4文字です。



鼻やのどが□□□□するとウイルスなどを追い出す線毛の働きが鈍くなります。



加湿器で部屋の湿度は50〜60%にするとウイルスが部屋中に広がります。

(ご参考)