

目指せ！免疫力アップ

免疫力が弱っていると病気にかかりやすくなります。免疫力を高めるために日ごろからバランスのよい食生活と適度な運動、十分な休息・休養を心がけましょう。いつまでも健康でいるために、毎日の生活習慣を見直しましょう。

免疫力とは？

「疫（病気）を免れる力」のことです。免疫は一度病気にかけたら二度とかららない、あるいは抵抗ができる生体反応です。インフルエンザのウイルスや病原菌など体にとつての異物が体内に侵入すると、免疫システムが働き、体を守ってくれます。

さらに、体内で発生したがん細胞などにも対応します。免疫力が低くなると、がんやインフルエンザなどのさまざまな病気にかかりやすくなってしまいます。





免疫力を高めるポイント

● **食事**
免疫細胞の強化や免疫力アップのために有効な栄養素を意識し、規則正しくバランスのよい食生活を心がけましょう。

主な栄養素としてタンパク質やビタミンA・C・Eが挙げられます。タンパク質は細胞の主要な成分で、良質なタンパク質をとることで免疫細胞の働きをよくしてくれます。また、ビタミンAは食品中にはβ・カロテンとして含まれ、小腸で吸収されます。皮膚や粘膜を強化し、さらに、白血球の増殖を促進し免疫力を高めます。ビタミンCは白血球の働きを強化し、免疫力を高めます。ビタミンEは

免疫細胞を直接活性化すると共に、免疫抑制物質の生成を防ぎます。また、強い抗酸化力で活性酸素による細胞の破壊を防ぎます。腸の壁の内側には、免疫をつかさどっている免疫細胞が集中しており、体全体の免疫細胞の約7割が腸に集まっているといわれています。

免疫力アップに有効な食材

栄養素	食材の例
タンパク質	肉・魚・卵・大豆および大豆製品 
ビタミンA	レバー・ウナギ・銀ダラ・緑黄色野菜・卵・チーズ・牛乳・抹茶・バター・海藻など 
ビタミンC	ピーマン・菜の花・カリフラワー・ブロッコリー・パセリ・芽キャベツ、果物、芋類など 
ビタミンE	魚介類(魚卵・シシャモ・ウナギ・サバなど)・植物油・マヨネーズ・種実類(ピーナッツ・アーモンドなど)・緑黄色野菜など 

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

2月5日・26日の歯科検診で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。(敬称略)※行政区は検診日時点

- | | |
|---------------------|------------------------|
| いまわらみづき
今村美月(金峰) | いまわらけいと
今村啓人(妻越) |
| おだちちは
尾田百羽(片角) | やつちそうすけ
八並蒼介(津留) |
| きもとみやこ
木原大雅(下西寺) | むしむらここ
吉村心海(妻越) |
| くさくさ
工藤晃輔(大琳寺) | うえだひさし
上田壽喜也(東原団地) |
| たしろりあ
田代莉愛(袈裟尾) | かじはらこころ
柁原瑚々菜(富の原東) |
| ひもとゆうと
日元雄登(東原) | かきあひね
榊 愛音(上高江) |
| ふじもと
藤本一颯(高野瀬) | すずきのり
鈴木和佳(桜山一) |
| やまぐちゆう
山口由喜(上赤星) | なかしほしゅう
中島獅温(永出分) |
| よねみつあや
米光愛真(上町) | にしきどりあん
錦戸璃音(富の原中央) |
| なかがわゆう
中川優想(戸豊水) | ふくしまりょう
福嶋梨良(上高江) |
| なかがわあんな
中川杏南(立石) | ふじのちよへい
藤野恭平(富の原西) |
| いのうえり
井上梨央奈(間所) | まつおかあゆみ
松岡倫央(高江出分) |
| いけあきら
池田秋羅(伊萩) | |

むし歯を予防するためには

- ① むし歯菌を減らすための毎日の仕上げ磨き
- ② 甘いものを減らしたおやつ工夫
- ③ 歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布

● **休息・睡眠**
質の高い睡眠をこころがけましょう。そのためには就寝2時間前の飲食、テレビの視聴やパソコン・スマートフォンの使用を控えましょう。また、シャワー浴より

質の高い睡眠をこころがけましょう。そのためには就寝2時間前の飲食、テレビの視聴やパソコン・スマートフォンの使用を控えましょう。また、シャワー浴より

● **運動**
日常生活で積極的に体を動かしましょう。うっすら汗ばむ程度のウォーキングはおすすめです。屋内ではスクワットや階段の上り下りなどの運動もできます。壁や手すりなどに手を添えて安全に行ってください。

● **食事・運動**
睡眠の工夫のほかにも、ストレスをためない、体を温める、笑うことなどが免疫力を上げるために有効とされています。1日の中で家族団らん時間を設けたり、ゆったりと過ごす時間を作ったりしてみてもいかがでしょうか。

● **食事・運動**
睡眠の工夫のほかにも、ストレスをためない、体を温める、笑うことなどが免疫力を上げるために有効とされています。1日の中で家族団らん時間を設けたり、ゆったりと過ごす時間を作ったりしてみてもいかがでしょうか。

● **食事・運動**
睡眠の工夫のほかにも、ストレスをためない、体を温める、笑うことなどが免疫力を上げるために有効とされています。1日の中で家族団らん時間を設けたり、ゆったりと過ごす時間を作ったりしてみてもいかがでしょうか。

