

今回のテーマ 風邪を引く人・引かない人の差って？ 🤔

ハピネススタッフも、年末からインフルエンザや風邪に悩まされ続けています…。
そこで今回は「免疫」に注目し、すぐにでも実践できる免疫力アップの方法をお伝えします♪

免疫とは？

ウイルスや細菌などの異物や病原体から身体を守る防御システムのこと 🤖

免疫機能は20歳頃が最も高く、50歳頃にはその効果が約半分以下に落ちてしまうのだとか 🤔
また、普段の過ごし方によっても大きく差がつくようです！

感染症予防の鍵は「粘膜」にあり！

免疫には、大きく「全身免疫」と「粘膜免疫」の2種類あります。

なかでも「粘膜免疫」は、身体に侵入する病原体などを防ぐ働きがあり、ウイルスや細菌が口や鼻から侵入してきた直後に、身体の中に入らないようシャットアウトしてくれるのだとか 🤖 その「粘膜免疫」の中で、重要な役割を果たすのが唾液だそうです 🤔

唾液の中には、抗体の一種「IgA」が含まれており、ウイルスなどの病原体が侵入したときに中和（無毒化）し、感染そのものを阻止することができます。そのため、唾液を増やすことは感染予防のために重要なことなのです 🤔

免疫力を下げる悪習慣とは？

よく噛まないこと、口を開けていびきをかくことは唾液の量を減らしてしまう原因となってしまうそうです。また、ストレスや疲労はIgAを減らす大きな原因に 🤔
よく噛んで食べる、普段から口呼吸にならないよう意識づけるなどして唾液を減らさないよう注意しましょう！ 🤖

免疫力をアップさせるには？

免疫機能を高めるのに大切なのは、できるだけ若いIgAを作る事 🤔
そこでおすすめなのが**ビタミンB1**。大豆・鰹節・アーモンド・たらこ・豚肉・うなぎなどの食材に含まれます 🍷
おすすめのメニューは「豚汁」などの汁物 🍲
ビタミンB1は水に溶けやすいため、栄養が余すことなく摂れるそうです 🤔

住宅リフォーム・福祉用具以外・販売
株式会社ハピネス

【指定事業所番号：1670202298】

富山県高岡市野村 1355-9

☎️：(0766)54-6114

FAX：(0766)54-6214



Instagram

体温を1℃上げるだけでも免疫力が大幅にアップするそう 🤔 湯船に浸かる習慣をつけ、風邪対策をしつつ入浴剤などでリラックスした有意義な時間にしたいですね 🤖