

## 新型コロナウイルスに負けない免疫力をつくろう！



### 🐾免疫力を上げる食事

- ① 良質のたんぱく質で粘膜や免疫細胞をパワーアップ
- ② 乳酸菌や食物繊維で腸内の善玉菌を増やして腸を元気に
- ③ ビタミンA(β-カロテン)で粘膜を強くして喉や鼻をガード
- ④ イオウ化合物やビタミンC・Eで免疫力を活性化！  
攻撃力もサポート  
(イオウ化合物は、ニンニクやネギなど刺激のある香りや苦みなどの成分で、ファイトケミカル的一种)



### 【免疫力アップ食材ランキング】

- 1位 ヨーグルト、2位 みかん、3位 バナナ  
4位 人参ジュース、5位 緑茶、6位 干し柿、  
7位 キムチ、8位 納豆、9位 キウイフルーツ、10位 アーモンド

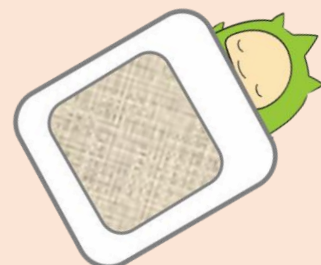


### 🐾免疫力を上げる運動

- ① 有酸素運動で体温をあげよう  
(人混みを避けたウォーキングで  
1日8,000歩を目指そう)
- ② 筋トレで全身を鍛えよう  
(スクワット、膝伸ばし、もも上げなど)
- ③ ラジオ体操やストレッチ(体をゆるするだけでもOK)で、全身の血流をよくしよう

### 🐾免疫力を上げる睡眠

- ① 就寝時間や起床時間を  
太陽のリズムに合わせてみよう
- ② 午前0時前に就寝すると  
リンパ球が増加して免疫力アップ
- ③ 寝る2時間前には食べないようにしよう



## ⑬ 笑顔

笑いでNK細胞が増え、免疫力が向上します。作り笑いや、おかしなくても声に出して笑うだけで効果があります。

人類の歴史を振り返っても、さまざまな危機を、人類は幾度となく乗り越えてきました。みんなで力を合わせて「希望」を持ち続け、乗り越えていきたいです。緊急事態宣言のなか、今わたしたちにできることをして、耐えましょう、乗り越えましょう。



一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策(首相官邸 HP)

- ① 手洗い
- ② 普段の健康管理
- ③ 適度な湿度保つ



～ 今はそれぞれが、「STAY HOME」 ～

