

免疫力を高めるために 『今』できること

私たちがもともと持っている免疫力を高めていくことが
新型コロナウイルスを予防することの第1歩です!
免疫力を挙げるおもな方法として下記の**3つ**があります!

①十分な睡眠をとる

睡眠は疲労回復や栄養の吸収を高める効果があるため、
免疫力を高めることができます。

②バランスのいい食事をとる

免疫細胞が戦う時、エネルギーが必要です。
免疫細胞が働けるように、エネルギーを十分にとりましょう。
免疫細胞の約 7 割が腸内にいます。腸内環境を整えるために発
酵食品や食物繊維などもバランスよく食事にとりいれましょう。

③からだを温める

免疫細胞は体温が高いほどよく働きます。

入浴や、軽めの運動を行い体を温めましょう。

*軽めの運動として瀬戸市では**めたぼうし体操**を推奨しています。ぜひ実践してみ
てください。詳しくは下記URLを参照してください。

<http://www.city.seto.aichi.jp/docs/2020041000089/>

