

# 体の不調は免疫力低下のサイン!?

## 住まいの快適レポート

# 生活習慣を見直して、免疫力アップ!

病原体から身を守ってくれる働きを担う免疫力。どこか不調を感じたら、免疫力低下の疑いが、その要因を探して、健康維持に努めましょう。

## 健康を左右する免疫力とは

ウイルスや細菌など、体にダメージを与えるさまざまな病原体の侵入を防ぐ免疫力は、健康維持に欠かせない最強の味方です。人間の体にもともと備わっている防御パワーが低下する最たる要因のひとつが不規則な生活にあると考えられます。

### 免疫力を低下させる主な要因

- 不規則な生活
- ストレス
- 睡眠不足
- 加齢
- バランスの悪い食事
- 過度のアルコール摂取
- 運動不足

## 免疫力アップに心がけたい生活習慣

### 生活リズムを整える

テレワークで起床や就寝時間がばらばら。外出も減って、家にこもりがちになっていませんか?免疫力は、日中の活動中に高まり、夜になると低下します。生活のリズムを崩さないことが先決です。



### 腸内環境を整える食事

栄養が偏らず、バランスのよい食事はもちろんですが、免疫細胞の60%以上が腸管に集中していると言われていたため、腸内環境を整えることが免疫力アップへの近道です。ヨーグルトや納豆など発酵食品を毎日の食事にうまく取り入れましょう。

### 適度な運動と良質な睡眠

活動量が減ると、免疫力低下の引き金に。ストレッチなど適度な運動を毎日続けましょう。入浴は眠る2時間くらい前に、40℃くらいのぬるめの湯に15分ほど浸かり、リラックス。質のよい睡眠に欠かせない要素です。



### ストレスをためない

ストレスは大敵。趣味に興じたり、家族や友人と会話を楽しんだり、心穏やかに過ごしましょう。いつも笑顔を絶やさないと意識。

### パーフェクトレシピ! 納豆キムチの豆腐グラタン



- 1 絹ごし豆腐1丁をキッチンペーパーで包み、耐熱皿に入れて電子レンジ(500W)で3分加熱し、水気を取る。
- 2 グラタン皿に①を入れて、味噌大さじ1/2を加えて、つぶしながらよく混ぜる。納豆1パックとキムチ適量を加え、さらに混ぜ合わせる。
- 3 ②の上にミックスチーズ適量をのせて、220℃のオーブンで10分ほど焼く。

## オススメ商品 サティスGタイプ

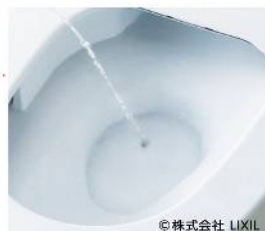
トイレのひとつきを、もっと気持ちのいい時間に。



もっと上質に、もっと優美に。サティスGタイプは、トイレで過ごす「時間」を深めます。

### おすすめ機能 泡クッション

泡で飛沫を抑え、お掃除ラクラク。男性立ち小用時の飛沫汚れや着水音を低減します。



### ワイドスクエア便座

幅が広くゆったり座れる便座なので、くつろぎやゆとりある空間へ♪トイレで過ごす時間を豊かにします。



商品のお問合せは...

(株) 大創建設

〒259-0102 神奈川県中郡大磯町生沢234-1

TEL. 0463-73-3902 FAX. 0463-73-3922 <http://www.oiso-c.co.jp>