



免疫力UPの習慣作り

★規則正しい生活を送る★

規則正しい生活は、免疫力を高める基本です。
自律神経やホルモンバランスを整えるために、1日3食しっかり食事をとり、生活を整えましょう。
夜勤があり、昼夜が逆転することがある方は、食事の時間や睡眠時間を決めて過ごすようにしてみてください。

★質の良い睡眠をとる★

睡眠の質が良くないと免疫力はアップしません。
寝る前のスマホやテレビなどの明るい光は睡眠の妨げになりますので、横になる30分～1時間前には見ないようにしましょう。
また、甘いものや糖質の摂りすぎは自律神経を整えるビタミンB群の消費を早め、悪夢を見やすくなると報告されています。
夏は特に果物やアイス、お酒の摂りすぎにも気を付けてください。

★日光を程よく浴びる★

自粛生活が続くと、自宅で過ごす時間が長くなりますね。
体は日光を浴びることで免疫力を高めるビタミンDを合成します。
1日15～30分でいいので、気分転換もかねてお散歩に出してみましょう。
気温が高いときは熱中症のリスクもありますので、室内で窓から日の光を浴びるだけでもOKです。

★野菜やキノコを摂る★

免疫力を高めるビタミンの中でも大きな働きをするのはビタミンDです。
日光浴でも生成されますが、食事でもとることができ、中でもキノコ類に多く入っています。
また、ビタミンとミネラルはバランス良くとるとより免疫力を上げてくれますので、野菜や海藻を合わせて摂ることをお勧めします。