

# 「免疫力」を高めて毎日元気に過ごそう ❤

寒さが本格的になる季節は風邪やインフルエンザなどの感染症が増えてきます。元気な毎日を過ごすためには免疫力を高める生活がとても大切ですね。

みんなで  
心がけたい  
ポイントを紹介するよ



たくさん  
笑う！

## 睡眠をしっかりとる

睡眠中に体は回復します  
毎日同じ時間に寝起きすることを心がけよう

## 体を動かそう

毎日少しでもいいので、軽い運動やストレッチで血流を良くしていこう

## バランスのよい食事

ごはん・主菜・副菜をバランスよく食べることが大切  
特にたんぱく質（肉・魚・卵・豆類）や野菜を  
しっかりとってね

## 体を冷やさない

体が冷えると免疫力が下がりやすくなるので、  
首・手首・足首を温めるようにしよう  
体温が1°C下がると免疫力は30%下がると言われているよ。  
朝食もしっかり食べて元気パワーを！

## 手洗い・うがいをしっかり

毎日の基本的な予防が体を守ってくれるよ

# 色とりどりの食材で毎日の食事から免疫力UP！

免疫細胞を元気にする

## ビタミンC

柑橘類（ミカン・グレープフルーツなど）  
ブロッコリー・ピーマン・  
キウイ・いちご



粘膜を守る

## ビタミンA・Bカロテン

にんじん・かぼちゃ  
ほうれん草・小松菜  
ブロッコリー・レバー

免疫をサポート

## 亜鉛

かき・煮干し・しじみ  
豆類・ナッツ類  
肉類・卵

腸内環境を整える

## 発酵食品

ヨーグルト・チーズ  
納豆・キムチ・みそ

免疫細胞の材料となる

## たんぱく質



鶏肉・豚肉・牛肉  
魚・卵・大豆・納豆

キリンより 体内没入型バトル  
からだウォース開催中！R8 / 1. 25まで  
詳しくはホームページでご確認ください