

最近こんな症状ありませんか？

当てはまるものに☑してみてください！

風邪をひきやすい

疲れやすい

□内炎ができる

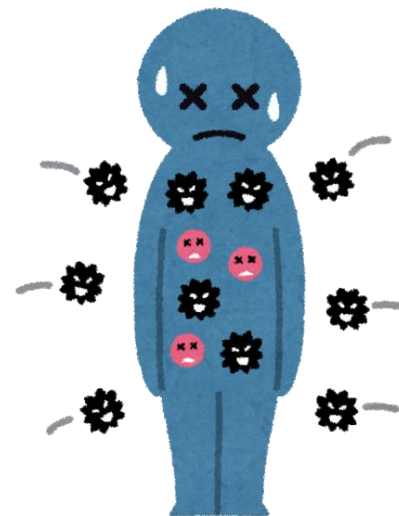
傷が治りにくい

ぐっすりと眠れない

お腹の調子が悪い

体温が低い（平均 36.5°C 以下）

1個以上☑がついた人は、
“**免疫力の低下**”
が原因かもしれません…。



引用：「免疫力を上げる名医のワザ」奥村康，P.3

免疫力とは…？

「病気から体を守り、健康を維持する力」

ウイルス

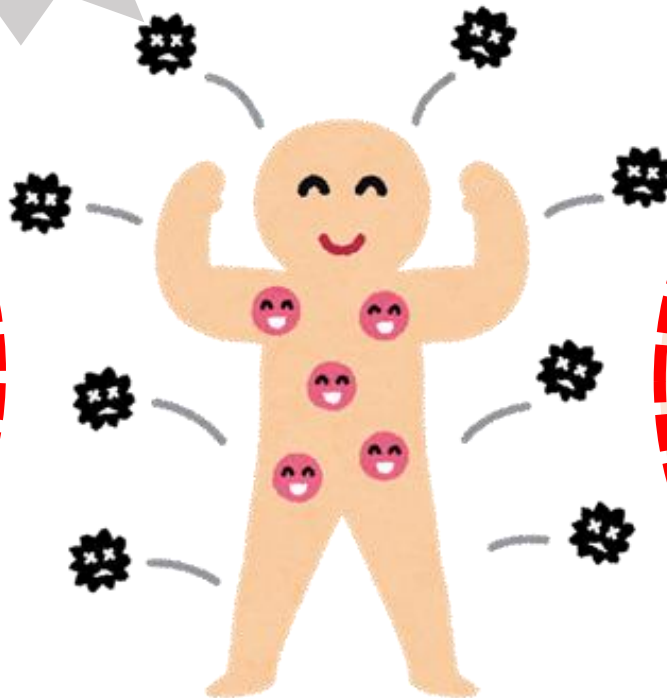
インフル
エンザ

ストレス

アレルギー
など

【自然免疫】

生まれつき
持っている



【獲得免疫】

ワクチンや一度
病気にかかるこ
とで獲得

免疫力が低下すると…。

疲れ

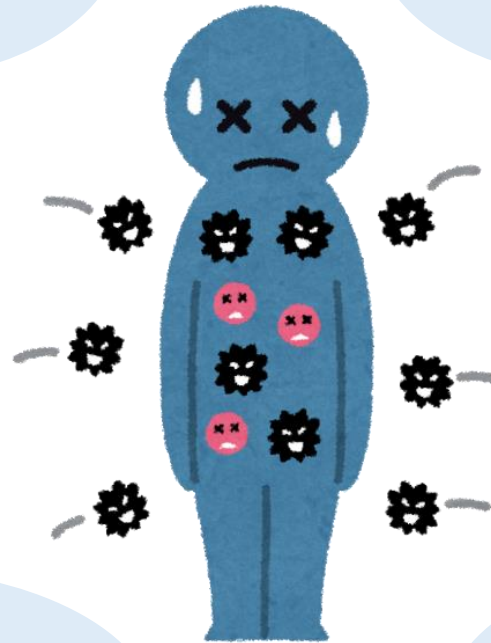
風邪

下痢

アレルギー

インフル
エンザ

胃腸炎



免疫力をアップさせるには？

食事



運動



睡眠



3つのリズムを整えることが大切

腸内環境を整える
&
身体を温める

基礎代謝を上げる

自律神経のバランス

お食事面で
心がける

免疫力アップのポイント

【1】腸内環境を整える

【2】体を温める



免疫力アップ
ポイント

【1】腸内環境を整える



なぜ腸内環境？

⇒免疫力の60~70%は、
腸に存在している！

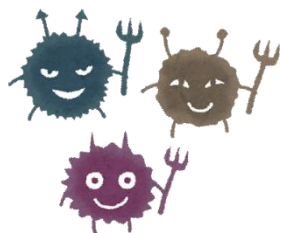
“腸内環境の改善”
が免疫力UPのカギ！

腸内フローラは大きく分けて3つ



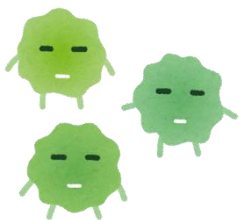
【善玉菌】

腸の消化・吸収を促進する菌。
腸内の有害物質を無毒化する働きも。



【悪玉菌】

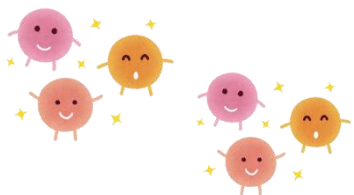
腸の働きを鈍らせる菌。
便秘や下痢を招いたり、有害物質を
作るなど体にとって悪い影響を及ぼす。



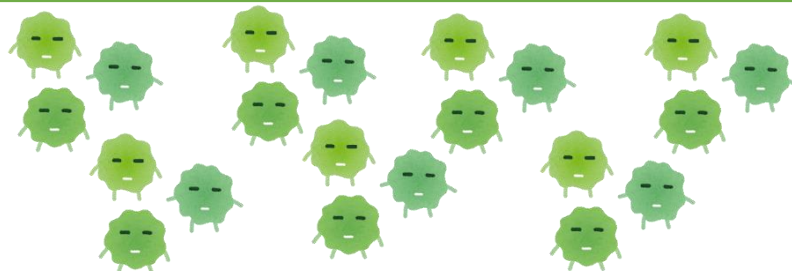
【日和見菌】

善玉・悪玉のうち、数が多い方に味方
する菌。食事内容や、健康状態によっ
て左右されることも…。

腸内フローラの理想的なバランス



【善玉菌】



【日和見菌】



【悪玉菌】

2

:

7

:

1

味方になる

善玉菌を増やす
ことが大切

善玉菌優勢＝腸の免疫細胞が活性化！

あなたの腸内フローラのバランスは良好？ ～腸内環境セルフチェック～

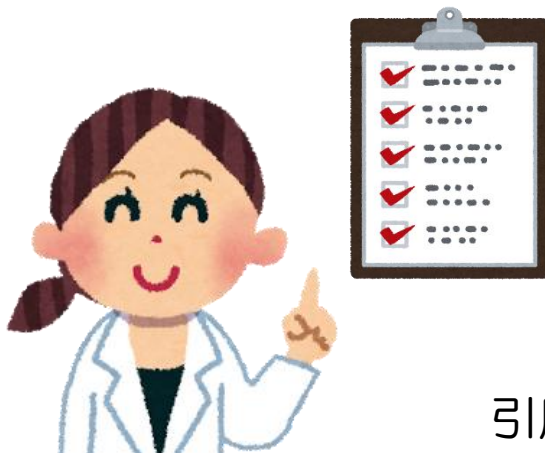
◆当てはまるものに☑してみましょう！

- ☐朝食を食べないことが多い
- ☐野菜不足である
- ☐食事は20分以内に済ませてしまう
- ☐和食は1日1回以下
- ☐魚より肉を多く食べる
- ☐コンビニ食、外食が多い
- ☐スイーツが毎日欠かせない
- ☐定期的な運動をしていない
- ☐揚げ物、油ものが好き
- ☐乳製品や発酵食品はあまり食べない
- ☐よく肌荒れを起こす
- ☐便やおならが臭いと感じる

あなたの腸内フローラのバランスは良好？ ～腸内環境セルフチェック～

1 2個の設問のうち、☑がついた項目は
いくつありましたか？

3つ以上チェックがついた方は、**要注意！**
腸内フローラが乱れているかもしれません。
食生活を見直して、善玉菌を増やす工夫をし
てみましょう。



引用：ゆたか倶楽部「腸内フローラバランスチェック」

腸内環境を整える食品を摂る

シンバイオティクスとは？



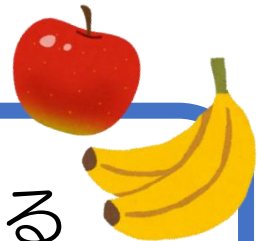
有用菌を届ける

プロバイオティクス
(乳酸菌などの微生物
・善玉菌)



有用菌を育てる

プレバイオティクス
(善玉菌のエサとなる)



相乗効果で腸内環境を整える
シンバイオティクス

腸内環境を整える食品を摂る

プロバイオティクス
(乳酸菌などの微生物・善玉菌)



発酵食品

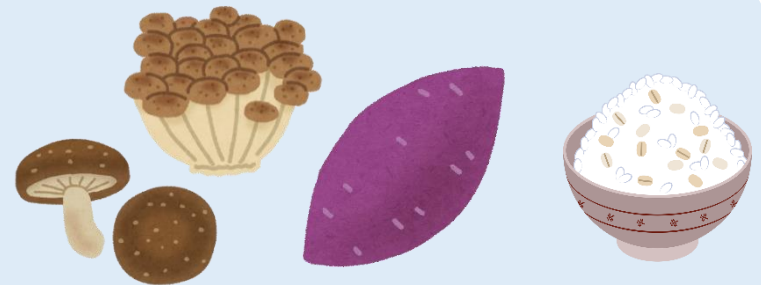
プレバイオティクス
(善玉菌のエサとなる)



オリゴ糖



水溶性食物繊維



不溶性食物繊維

いつもの食事に+α☆



白米



食物繊維UP↑



もち麦

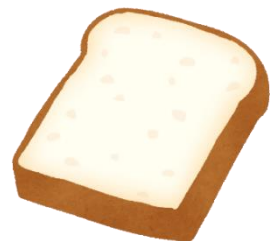
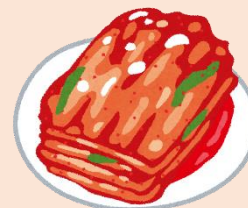


発酵食品



納豆

キムチ



食パン



ライ麦パン



発酵食品

チーズ



オリゴ糖



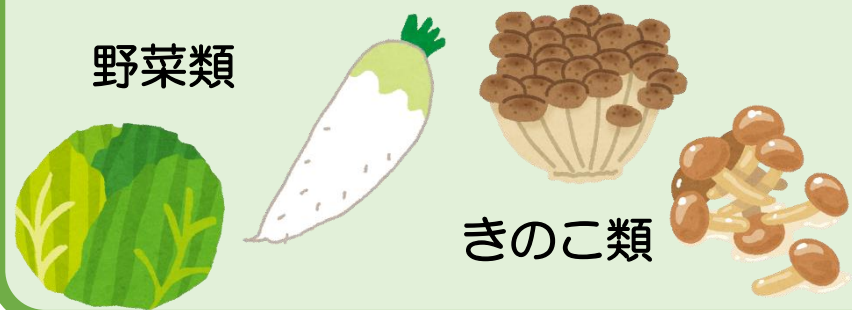
はちみつ

いつもの食事に+α☆

発酵食品



食物繊維



発酵食品



食物繊維+ オリゴ糖



オリゴ糖



免疫力アップ
ポイント

【2】体を温める

なぜ体を温めることが大切？

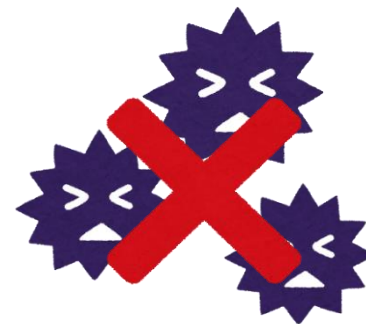
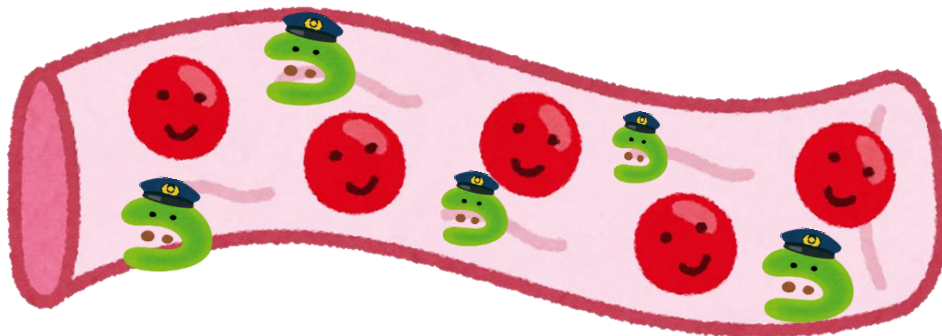
⇒体温1℃下がると免疫力30%低下

血液中

ウイルスを退治する白血球



体温を上げて血流をよくすることで
白血球がからだの中をパトロールしやすくなり
ウイルスを退治することができる



引用：「免疫力を上げる名医のワザ」奥村康，P.9

体を温めるには??

①朝食をきちんと摂る

バランスの良い食事とは？

「**主食・主菜・副菜のそろった食事**」

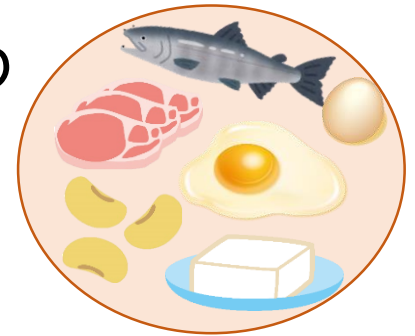
バランスのとれた朝食で体温を上げるスイッチON！

②筋肉量を上げ、熱を作り出す力UP！

タンパク質を多く含む食材

筋肉量UPにはたんぱく質をとりましょう

③体を温める食材を使う



アリシン

血流を改善させる



カカオ

血管を広げる



ショウガオール

体の深部から温める



カプサイシン

血行を良くする

ひと工夫で体を温める料理に☆

- 体を温める食材や調味料・香辛料で調理する
⇒サラダに刻んだ玉ねぎをドレッシングに混ぜてかける



- ⇒にんにくやしょうがで下味をつける



～本日のまとめ～

①腸内環境を整える

◎プロバイオティクス

× プレバイオティクス

⇒シンバイオティクス

②体を温める

◎朝食をしっかり食べる

◎体を温める食材・調理法

の工夫・活用

免疫力UPでコロナや疲れに負けない
体を作りましょう！

