

PART4

自分でできるケア&ストレッチで 免疫力を上げるお得技24……P60

- 136 40°Cの半身浴で体温が上がって免疫力アップ!
- 137 「手浴」でもポカポカに
- 138 「足浴」も効果あり
- 139 ストレスを減らして免疫力を高めよう
- 140 腸を動かすお腹マッサージ
- 141 自分でツボを押して免疫力を上げよう
- 142 冷えに効くツボ押し
- 143 ストレスに効くツボ
- 144 リンパマッサージをして老廃物が流れやすい体に
- 145 「ゆらゆら体操」で自律神経を刺激する
- 146 「足首ストレッチ」で血行アップ&冷え防止
- 147 手の反射区をマッサージして全身を活性化
- 148 爪もみで自律神経のバランスを整える
- 149 週3時間だけの運動で寿命が長くなる!?
- 150 1日30分のウォーキングだけでも寿命は延びる
- 151 筋肉を減らさずに体温キープ! 初心者でもできるスロースクワット
- 152 肩まわりのストレッチで筋肉をほぐして免疫力アップ
- 153 座ったまま簡単腹筋トレーニング
- 154 仰向けでできる腹筋トレーニング
- 155 自力で動かす腸ストレッチ
- 156 かかと&つま先の上げ下げで体ポカポカ
- 157 緊張から解放するスイッチをつくらう
- 158 石けんは2~3日に1回使う
- 159 ガーゼタオルを使ってみる



PART5

「ちょっぴり不真面目」で 免疫が上がるお得技21……P74

- 160 ストレスが免疫低下の元凶
- 161 「真面目な人ほど早死にする」というジレンマ
- 162 「薬は飲まない」「医者にかからない」がいちばん
- 163 運動は「ちんたら」で十分
- 164 50歳を過ぎたら過度な運動はNG
- 165 健康診断結果は気にしすぎない
- 166 コレステロールにも大事な役割がある
- 167 「いい人」をやめたら免疫力アップ
- 168 100点満点思考はやめて「ほどほど」を目指そう
- 169 殺菌するより腸内環境を整えよう
- 170 疲れていなくても休んだっていい!
- 171 疲れを招く生活習慣をチェック!
- 172 上の血圧はそれほど気にしないでよし
- 173 腹式呼吸しながら大声で歌おう
- 174 歌うのが苦手ならば聴くだけでもOK
- 175 責任転嫁も長生きの秘訣



- 089 酢は血流をよくして体を温める!
- 090 免疫力がアップする酢の活用テク
- 091 ストレスにはビタミンCが効く!
- 092 ビタミンEでウイルスを撃退
- 093 β-カロテンは免疫の最前線の粘膜を丈夫に
- 094 赤しそには精神安定効果も!
- 095 ジュースでしそをたっぷり取り入れよう
- 096 抗酸化力の高い食材を食べよう
- 097 アレルギー抑制効果のある食材をとろう
- 098 免疫力アップの食材で健康になる!

PART3

食べ方を変えて 免疫力を上げるお得技37……P46

- 099 機能性ヨーグルトは自分に合ったものを選ぼう!
- 100 乳酸菌は死んでもムダにならないんです
- 101 ヨーグルトは食後に食べよう!
- 102 運動のあとにもヨーグルトが効く!
- 103 ヨーグルトは毎日食べたほうがいい
- 104 インフルエンザや風邪もガードする乳酸菌パワー
- 105 ぬか漬は水洗いNG! さっとぬぐって食べよう
- 106 免疫力アップには、食事タイムも大切です
- 107 トマトは油や乳製品と一緒に!
- 108 ニンジンも油をプラスが正解
- 109 ピーマンは全色食べよう
- 110 玉ネギは切った後15分おく
- 111 れんこんは皮ごと食べる
- 112 こんぶを選ぶなら「おぼろ」か「とろろ」
- 113 「ホールフード」を大活用!
- 114 ごぼうの皮はむかない、アクぬきしないが新常識
- 115 ニンジンは皮と葉が有効成分の宝庫なんです
- 116 キャベツは外側の葉と芯こそメイン!
- 117 ブロccoliの茎にはビタミンCがたっぷり
- 118 チョコレートはダークを選ぶ
- 119 100歳超えの長寿者は肉も魚も食べています
- 120 肉は鉄分と亜鉛が豊富な部位も必ずとる
- 121 パナナは冷凍すれば抗酸化作用がアップ
- 122 パナナの健康効果は熟成時期によって違う
- 123 パナナにはヨーグルトが◎
- 124 夕食に納豆を食べれば就寝中は血液サラサラに
- 125 ダブルの“大豆”効果で元気な免疫細胞をつくる
- 126 アーモンドは食事の前に食べるのがベスト
- 127 野菜はオリーブオイルとあわせて食べよう
- 128 「エビガロカテキン」を緑茶の氷出しで抽出
- 129 緑茶の「エビガロカテキンガレート」はお湯出しで
- 130 酢をカルシウムと一緒にとると免疫力が上がる!
- 131 粗食もダイエットも体に悪い!
- 132 刻んで食べたい! ネギにもフィトケミカルがいっぱい
- 133 ニンニクは刻んでから15分おいて加熱する!
- 134 冬に食べたみかんの健康効果は夏までもつ!
- 135 ドライフルーツの食物繊維も見逃さない



PART2

食べるものを変えて 免疫力を上げるお得技57……P26

- 042 大豆製品で免疫細胞をつくる
- 043 イソフラボンが豊富な食材に注目
- 044 イソフラボンは男性にも必須栄養素
- 045 卵は1日1個食べる
- 046 卵の黄身は半熟で食べる
- 047 肉は多くの種類をまんべんなく食べる
- 048 魚の部位ごとの栄養も覚えておこう
- 049 「フィトケミカル」を含む食材に注目!
- 050 オリーブオイルを毎日とろう!
- 051 チョコレート&コーヒーのポリフェノールも強力!
- 052 ポリフェノールの多い食品をチェック
- 053 カロテノイドを含む食品も多く食べよう
- 054 イオウ化合物は免疫力を強化
- 055 糖関連物質は腸内環境アップに必須
- 056 鉄分も積極的にとろう
- 057 れんこんには免疫に関わる大切な成分がギュッ!
- 058 カキは感染予防の強い味方!
- 059 トマトは免疫バランスまで整えてくれる
- 060 こんぶのフコイダンは免疫細胞を元気にする!
- 061 みかんでフィトケミカルを効率的にとる!
- 062 緑茶には4種類もカテキンが含まれる
- 063 きのこと類には免疫力アップ成分が豊富
- 064 腸内環境に悪影響をもたらす食べものはNG
- 065 腸内の健康が免疫力アップの要
- 066 免疫細胞が生きて腸の中を健康にする
- 067 日本人の7割は食物繊維が不足している
- 068 2つの食物繊維をバランスよくとろう
- 069 リンゴを食べて腸内スッキリ!
- 070 オリゴ糖は善玉菌を優勢にするお助け役
- 071 善玉菌を活性化するオリゴ糖に注目する
- 072 マグネシウムは腸をキレイにしてくれる
- 073 カリウムは毒素を排出する!
- 074 乳酸菌が腸まで届いて免疫アップ
- 075 キムチは汁も一緒に食べよう
- 076 雑穀米は免疫細胞を活性化
- 077 玄米はスーパーフード
- 078 納豆パワーで免疫アップ!
- 079 納豆に薬味をプラスした食べ方でパワーアップ
- 080 ましたけは100°C以下でササッと調理しよう
- 081 しいたけは万能薬!
- 082 しめじはインフルエンザ予防にも
- 083 なめこのヌルヌル成分が風邪をひきにくい体に
- 084 きくらげも腸内を元気に!
- 085 体を温める食べ物で免疫がグーンとアップ!
- 086 辛みのある食材は体を温める
- 087 唐辛子&カプサイシンのパワーをいっただごう!
- 088 タバスコ・豆板醤も活用しよう!

免疫力が上がる お得技®ベストセクション

- 新型コロナ対策、自分でできること…………… P6
- そもそも「免疫力」って何?…………… P8
- 免疫力のしくみ…………… P9
- 免疫力アップに大切な3つのコト…………… P10
- 免疫力を下げる原因5…………… P11

PART1

生活習慣を変えて 免疫力を上げるお得技41……P12

- 001 腸年齢は見た目にも現れる!
- 002 免疫力を下げる便秘にならない体に!
- 003 薬への頼り過ぎは免疫力の低下につながる
- 004 乳酸菌飲料を2、3本まとめて飲む
- 005 便秘が続くとうつになる
- 006 排便のリズムをつくらう
- 007 抗生物質を飲んだあとは必ずヨーグルトを食べる
- 008 食事は「なんでも」しかし「ほどよく」が肝心
- 009 たくさん噛んで唾液を出そう
- 010 36.5°C以上の体温で免疫細胞は活性化!
- 011 毎日体温を測ってみよう
- 012 おなかや腰まわりを冷やさない対策をしよう
- 013 夏場でも長袖で手首をカバー
- 014 夏でもボトムスは長めを選びたい
- 015 脱着しやすい衣服を選ぶ
- 016 ふくらはぎを温めるとさらに血流がアップ
- 017 水は「常温」で飲む
- 018 水の飲みすぎにもご用心
- 019 冬はマフラーを常備する
- 020 温かい食べもので体温アップ
- 021 湯船に入る習慣をつける
- 022 体温を上げる方法
- 023 夏は寒暖差は5°Cまでに抑える
- 024 自律神経が乱れると免疫力は下がる!
- 025 朝起きたら太陽を浴びる
- 026 起床・就寝はなるべく決まった時間に
- 027 眠りの質を上げるのが肝心
- 028 パジャマはゆったりしたものを
- 029 早朝からの本気の走りこみはNG!
- 030 ストレスは免疫力を下げる!
- 031 ストレスをためこみやすい人診断
- 032 1日1回は大笑いする
- 033 つくり笑いでも十分効果アリ
- 034 「笑力」をつけて免疫力アップ
- 035 笑いの時間を必ず持つ
- 036 オンとオフを上手に切り替える
- 037 誰かにうちあげてストレスをためない
- 038 免疫力アップするには自分をほめよう
- 039 体を動かすと自律神経が整う
- 040 よく歩くお坊さんをお手本に
- 041 「能天気」に過ごす人は免疫力が高い傾向に

