

新型コロナ対策の新常識「免疫力」を高める！

免疫力が上がる

お得意® ベストセレクション

CONTENTS

新型コロナ対策 自分でできること P6
 そもそも「免疫力」ってなに? 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



習慣を変えて免疫力を上げる 生活習慣編

P12

- 001 腸年齢が若ければ免疫力が高い!
- 002 免疫細胞の約7割が腸に! 便秘は免疫力を下げる!
- 003 薬を頼り過ぎるのはNG! 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ろう
- 007 抗生剤を飲んだあとはヨーグルトを食べて腸ケア
- 008 食事はなんでもしかしほどよくが肝心
- 009 30回以上噛んで唾液を出せば免疫細胞が活性化
- 010 36.5°C以上の体温で免疫細胞を働きやすく!
- 011 毎日体温を測って体調管理
- 012 お腹の冷えは腸に悪い! 下痢や便秘の原因に!
- 013 長袖で手首をカバーすれば全身の冷えを予防できる
- 014 夏でもボトムはフルレングスを選んで
- 015 脱ぎ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 水は常温か白湯で飲む
- 018 水の飲み過ぎにもご用心
- 019 冬はマフラーを常備する
- 020 腸を活性化! 温かい食べもので体温アップ
- 021 湯船につかれば体温アップの効果
- 022 常に体温1°C上げを意識する
- 023 夏は外気と室内の寒暖差を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 朝起きたらまず太陽にあいさつ!
- 026 起床・就寝は規則正しくなるべく決まった時間に
- 027 免疫力が低下する夜10時から深夜2時は体を休める
- 028 パジャマは天然素材でゆったりしたものに限る
- 029 早朝からの本気の走りこみはNG!
- 030 心のストレスは免疫力を下げる!
- 031 腸内環境が整うとストレスがたまりにくい!
- 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 誰かにうちあけてストレスをためない
- 038 免疫力アップするにはとにかく自分をほめよう
- 039 体を動かして悩みから気をそらす
- 040 日頃よく歩くお坊さんをお手本に
- 041 能天気過ごす人ほど免疫力が高い傾向に!

PART2



食べるものを変えて免疫力を上げる 食べるもの編

P26

- 042 大豆製品で免疫細胞をつくる
- 043 大豆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 卵は優れた栄養バランスを持つ免疫力向上食材
- 046 卵の黄身は半熟で食べる
- 047 肉はミネラルも豊富で感染症予防にも効果的
- 048 免疫力アップにはサケがおすすめ
- 049 フィトケミカルを含む食材に注目!
- 050 免疫力向上が期待できる! オリーブオイルをとりよう
- 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する
- 055 糖関連物質は腸内環境アップに必須
- 056 レバーや赤身肉から鉄分を積極的にとろう
- 057 れんこんには免疫に関わる大切な成分がギュッと!
- 058 栄養価の高いカキは感染予防の強い味方!
- 059 トマトのリコピンは免疫のバランスを整える
- 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種類ものカテキンが含まれる
- 063 きのご類のβ-グルカンには免疫力アップ成分が豊富
- 064 添加物が多い食べものは避けて正解!
- 065 小腸の免疫細胞が病原菌の侵入を防ぐ!
- 066 プロバイオティクス食品をとりよう!
- 067 日本人の7割は食物繊維が不足している
- 068 2つの食物繊維をとって腸内環境をレベルアップ
- 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 オリゴ糖が多い食品の代表はバナナ、玉ネギ
- 072 マグネシウムは腸をキレイにしてくれる
- 073 カリウムは体内の毒素を排出する!
- 074 ぬか漬の乳酸菌が腸まで届いて免疫アップ
- 075 乳酸菌を多くとるならキムチは汁も一緒に正解!
- 076 雑穀米は積極的にとって免疫細胞を活性化!
- 077 玄米は腸内環境を整えるスーパーフード
- 078 納豆は最強! 世界に誇れるプロバイオティクス
- 079 納豆にプラスしたいのはネギ、オクラ、キムチ、卵
- 080 まいたけは100°C以下でササッと調理しよう
- 081 栄養たっぷり! しいたけは万能薬
- 082 食物繊維が多い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・ムチンで風邪知らずの体に
- 084 免疫力UP食材のきくらげで腸内を元気に!
- 085 体を温める食べもの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 カプサイシンのパワーで体温を上げよう!
- 088 タバコ、豆板醤も活用しよう!
- 089 酢は血流をよくして体を温める!
- 090 酢のパワーを使って、カルシウムを効率的にとる
- 091 免疫の敵・ストレスにはビタミンCが切り札!
- 092 カボチャのビタミン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 赤しそのロズマリニン酸とルテオリンに注目
- 095 赤しそジュースで有効成分をたっぷりとる
- 096 抗酸化力が高い食材を意識して食べよう
- 097 アレルギー抑制効果のある食材で体質改善
- 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 食べ方編

P46

- 099 機能性ヨーグルトは自分にあったものを選びよう!
- 100 乳酸菌は胃酸で死んでもムダになりません!
- 101 生きたまま腸に届けば乳酸菌の効果はMAX
- 102 運動のあとにもヨーグルトの乳酸菌が効く
- 103 ヨーグルトはたまにより毎日食べ続けることが大事
- 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の質も大切
- 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 ビーマンは色ごとに有効成分量が違う!
- 110 玉ネギは切ったら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き
- 113 ホールフード食材を活用して免疫強化!
- 114 ごぼうの皮は「むかない」「アクぬきしない」が新常識
- 115 ニンジンは実は、皮と葉が有効成分の宝庫
- 116 キャベツは外側の葉と芯こそメイン!
- 117 ブロッコリーの茎にはビタミンCがたっぷり
- 118 カカオ70%以上のダークチョコレートを選ぶ
- 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 バナナは冷凍で抗酸化作用アップ
- 122 バナナの健康効果は熟成時期で変わる
- 123 バ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 緑茶のエピ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

PART4



自分でできる免疫力を上げる ケア&ストレッチ編

P60

- 136 40°Cの半身浴で体温が上がって免疫力アップ!
- 137 入浴時間がとれない時は手浴でもポカポカに
- 138 42°Cで10分から15分! 足浴も効果あり
- 139 ストレスを減らす腹式呼吸をマスター
- 140 腸をダイレクトに動かすお腹マッサージを
- 141 手と足の3つのツボを押して免疫力を上げよう
- 142 足の裏の冷えに効くツボ・湧泉を押す
- 143 頭頂部にあるストレスに効くツボ
- 144 リンパマッサージで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の器官や内臓を刺激
- 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 寿命を延ばすには1日30分のウォーキング
- 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 仰向けでできる簡単腹筋トレーニング
- 155 腹筋と腸を同時に刺激する腸ストレッチ
- 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 石けんを使うのは2~3日に1回でOK
- 159 ナイロンタオルはNG! ガーゼタオルを使ってみる

PART5



自分でできる免疫力を上げる ちょっぴり不真面目編

P74

- 160 適度ないかげんは体にいいことだった!
- 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」に限る!
- 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 健康診断結果は心配し過ぎない
- 166 コレステロール値は高くても大丈夫
- 167 開き直っていい人をやめてみると免疫力アップ
- 168 100点満点思考はやめてほどほどを目指そう
- 169 手指を殺菌するよりも腸内環境改善で感染予防
- 170 疲れていなくても休むを毎日の習慣に
- 171 良質の睡眠、正しい栄養、適度な運動を意識しよう
- 172 動脈硬化が進んでいないか下の血圧でチェックを
- 173 腹式呼吸で歌えば副交感神経優位に
- 174 音楽を聴くだけで免疫力が上がる
- 175 厚かましい人は免疫力が高い!?