

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

お徳技®ベストセレクション 2023

CONTENTS

免疫の基礎知識 P6

コロナや感染症に、今できることって? P7

そもそも、免疫力ってなに? P9

コロナや感染症の正しい知識を知っておこう P10

免疫力をアップするためのTo Do P12

免疫力を下げる原因を暮らしから減らそう! P14

PART1



習慣を変えて免疫力を上げる 生活習慣編

P16

- 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らう
- 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 しっかりよくよくが肝心
- 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 体を動かして悩みから気をそらす
- 033 日頃よく歩くお坊さんをお手本に
- 034 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

P28

- 035 大豆製品で免疫細胞をつくる
- 036 大豆イソフラボンが豊富な食材に注目
- 037 イソフラボンは男性にも必須栄養素
- 038 卵は優れた栄養バランスを持つ免疫力向上食材
- 039 卵の黄身は半熟で食べる
- 040 肉はミネラルも豊富で感染症予防にも効果的
- 041 免疫力アップにはサケがおすすめ
- 042 フィトケミカルを含む食材に注目!
- 043 免疫力向上が期待できる! オリーブオイルをとろう
- 044 チョコレート&コーヒーのポリフェノールも強力!
- 045 ポリフェノールの多い食品をチェック
- 046 カロテノイドを含む食品も多く食べよう
- 047 イオウ化合物は免疫力を強化する
- 048 糖関連物質は腸内環境アップに必須
- 049 レバーや赤身肉から鉄分を積極的にとろう
- 050 れんこんには免疫に関わる大切な成分がギュッと!
- 051 栄養価の高いカキは感染予防の強い味方!
- 052 トマトのリコピンは免疫のバランスを整える
- 053 こんぶのフコイダンは免疫細胞を元気にする!
- 054 みかんでフィトケミカルを効率的にとる!
- 055 緑茶には4種類ものカテキンが含まれる
- 056 さのこ類のβ-グルカンには免疫力アップ成分が豊富
- 057 添加物が多い食べものは避けて正解!
- 058 腸の免疫細胞が病原菌の侵入を防ぐ!
- 059 プロバイオティクス食品をとろう!
- 060 日本人の7割は食物繊維が不足している
- 061 2つの食物繊維をとって腸内環境をレベルアップ
- 062 リンゴを食べて腸内スッキリ!
- 063 オリゴ糖は善玉菌を優勢にするお助け役
- 064 オリゴ糖が多い食品の代表はバナナ、玉ネギ
- 065 マグネシウムは腸をキレイにしてくれる
- 066 カリウムは体内の毒素を排出する!
- 067 ぬか漬けの乳酸菌が腸まで届いて免疫アップ
- 068 乳酸菌を多くとるならキムチは汁も一緒に正解!
- 069 雑穀米は積極的にとって免疫細胞を活性化!
- 070 玄米は腸内環境を整えるスーパーフード
- 071 納豆は最強! 世界に誇れるプロバイオティクス
- 072 納豆にプラスしたいのはネギ、オクラ、キムチ、卵
- 073 まいたけは100°C以下でサッと調理しよう
- 074 栄養たっぷり! しいたけは万能菜
- 075 食物繊維が多いしめじはインフルエンザ予防にも
- 076 なめこのヌルヌル成分で風邪知らずの体に
- 077 免疫力UP食材のきくらげで腸内を元気に!
- 078 体を温める食べもので免疫がグーンとアップ!

- 079 辛みのある食材は体を温める
- 080 カプサイシンのパワーで体温を上げよう!
- 081 タバコ、豆板醤も活用しよう!
- 082 酢は血流をよくして体を温める!
- 083 酢のパワーを使って、カルシウムを効率的にとる
- 084 免疫の敵・ストレスにはビタミンCが切り札!
- 085 カボチャのビタミンEでウイルスを撃退
- 086 β-カロテンは免疫の最前線の粘膜を丈夫にしそのロズマリン酸とルテオリンに注目
- 087 赤しそジュースで有効成分をたっぷりとる
- 088 抗酸化力の高い食材を意識して食べよう
- 089 アレルギー抑制効果のある食材で体質改善
- 090 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

P48

- 092 機能性ヨーグルトは自分にあったものを選びよう!
- 093 乳酸菌は胃酸で死んでもムダになりません!
- 094 生きたまま腸に届けば乳酸菌の効果はMAX
- 095 運動のあとにもヨーグルトの乳酸菌が効く
- 096 ヨーグルトはたまにより毎日食べ続けることが大事
- 097 インフルエンザや風邪もガードする乳酸菌パワー
- 098 ぬか漬けは水洗いNG! さっとぬぐって食べよう
- 099 免疫力アップには食事タイムの質も大切
- 100 トマトは油や乳製品と一緒に!
- 101 ニンジンも油をプラスが正解
- 102 ビーマンは色ごとに有効成分量が違う!
- 103 玉ネギは切って15分おく
- 104 れんこんは皮ごと食べる
- 105 こんぶを選ぶならおぼろかたろろ
- 106 ホールフード食材を活用して免疫強化!
- 107 ごぼうの皮は「むかない」「アクぬきしない」が新常識
- 108 ニンジンは、実は皮と葉が有効成分の宝庫
- 109 キャベツは外側の葉と芯こそメイン!
- 110 ブロccoliの茎にはビタミンCがたっぷり
- 111 カカオ70%以上のダークチョコレートを選ぶ
- 112 100歳超えの長寿者は肉も魚も食べています
- 113 肉は鉄分と亜鉛が豊富な部位も必ずとる
- 114 バナナは冷凍で抗酸化作用アップ
- 115 バナナの健康効果は熟成時期で変わる
- 116 バナナにはヨーグルトが◎
- 117 夕食に納豆を食べれば就寝中は血液サラサラに
- 118 ダブルの大豆効果で元気な免疫細胞をつくる
- 119 アーモンドは食事の前に食べるのがベスト
- 120 野菜はオリーブオイルとあわせて食べよう
- 121 エビガロカテキンを緑茶の氷出しで抽出
- 122 緑茶のエビガロカテキンガレートはお湯出しで
- 123 酢をカルシウムと一緒にとると免疫力が上がる!
- 124 粗食もダイエットも体に悪い!
- 125 刻んで食べたい! ネギにもフィトケミカルがいっぱい
- 126 ニンニクは刻んでから15分おいて加熱する!
- 127 冬に食べたみかんの健康効果は夏までもつ!
- 128 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の上げ方 ケア&ストレッチ編

P62

- 129 40°Cの半身浴で体温が上がって免疫力アップ!
- 130 入浴時間がとれないときは手浴でもポカポカに
- 131 42°Cで10分から15分! 足浴も効果あり
- 132 ストレスを減らす腹式呼吸をマスター
- 133 腸をダイレクトに動かすお腹マッサージを
- 134 手と脚の3つのツボを押して免疫力を上げよう
- 135 足の裏の冷えに効くツボ・湧泉を押す
- 136 頭頂部にあるストレスに効くツボ
- 137 リンパマッサージで老廃物が流れやすい体に
- 138 ゆらゆら体操で自律神経を刺激する
- 139 足首ストレッチで血行アップ&冷え防止
- 140 手の反射区をマッサージして全身の器官や内臓を刺激
- 141 爪もみで自律神経のバランスを整える
- 142 週3時間だけの運動で寿命が長くなる!?
- 143 寿命を延ばすには1日30分のウォーキング
- 144 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
- 145 肩まわりのストレッチで筋肉をほぐして免疫力アップ
- 146 座ったまま簡単腹筋トレーニング
- 147 仰向けでできる簡単腹筋トレーニング
- 148 腹筋と腸を同時に刺激する腸ストレッチ
- 149 かかと&つま先の上げ下げで体ポカポカ
- 150 緊張から解放するスイッチをつくらう
- 151 石けんを使うのは2~3日に1回OK
- 152 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の上げ方 ちょっぴり不真面目編

P76

- 153 過度ないかげんは体にいいことだった!
- 154 真面目な人ほど早死にするというジレンマ
- 155 50歳を過ぎたら過度な運動はNG
- 156 健康診断結果は心配し過ぎない
- 157 コレステロール値は高くても大丈夫
- 158 開き直っていい人をやめてみると免疫力アップ
- 159 100点満点思考はやめてほどほどを目指そう
- 160 良質な睡眠、正しい栄養、適度な運動を意識しよう
- 161 動脈硬化が進んでいないか下の血圧でチェックを
- 162 腹式呼吸で歌えば副交感神経優位に
- 163 音楽を聴くだけで免疫力が上がる
- 164 厚かましい人は免疫力が高い!?