

感染・プチ不調・あらゆる病気を遠ざける新常識!

# 免疫力が上がる

お徳技® ベストセレクション

LDK 特別  
選定

よりぬき  
お徳版

## CONTENTS

免疫の基礎知識	P4
そもそも、免疫力ってなに?	P5
コロナや感染症の正しい知識を知っておこう	P6
コロナや感染症に、今できることって?	P8
免疫力をアップするための To Do	P10
免疫力を下げる原因を暮らしから減らそう!	P12

### PART 1



## 習慣を変えて免疫力を上げる 生活習慣編

P14

- 免疫細胞の7割が腸に…P15
- 30回以上噛む…P17
- 36.5°C以上の体温…P18
- ふくらはぎを温める…P19
- 夜10時から深夜2時は休む…P23 ほか

### PART 2



## 食べるものを変えて免疫力を上げる 食べるもの編

P24

- 大豆製品をとる…P25
- 卵の黄身は半熟で…P26
- 免疫力アップにはサケ…P27
- フィットケミカル…P28
- チョコレート&コーヒー…P28
- ポリフェノール…P29
- レバーや赤身肉…P30
- トマトのリコピン…P31
- 緑茶のカテキン…P32 ほか

### PART 3



## 食べ方を変えて免疫力を上げる 食べ方編

P42

- 機能性ヨーグルトの選び方…P43
- 乳酸菌パワーを活用…P45
- ホールフード食材…P46
- ブロッコリーの茎…P47
- バナナは冷凍で…P49 ほか

### PART 4



## 自分でできる免疫力の上げ方 ケア&ストレッチ編

P52

- 40°C以上の半身浴…P53
- お腹マッサージ…P54
- ストレスに効くツボ…P55
- リンパマッサージ…P56 ほか

### PART 5



## 自分でできる免疫力の上げ方 ちょっぴり不真面目編

P62

- まじめな人ほど早死にする…P63
- コレステロール値…P64
- ほどほどを目指そう…P65 ほか

### はじめにお読みください

本書は2022年12月発行の『[[お徳技シリーズ238] 免疫力が上がるお徳技ベストセレクション2023]』の良いところを厳選し安価にしたよりぬきお徳版です。



・『お徳技シリーズ238] 免疫力が上がるお徳技ベストセレクション2023]』をリサイズおよび情報を厳選して発行しております。元版をお持ちの方はお気をつけください。