

体の抵抗力を上げれば
インフルエンザも花粉症も怖くない！

免疫力が上がる

お得技® ベストセレクション 2024

CONTENTS

巻頭特集 1

インフルエンザ、感染症、花粉症 etc.
病気に負けない体を目指す！

名医がすすめる 免疫力を上げる最強習慣

P6

- がんばり過ぎない生活で免疫力を上げる！ P8
- 腸内環境の改善で免疫力を上げる！ P10
- 食べる漢方で免疫力を上げる！ P12
- 逆スクワットで免疫力を上げる！ P14



巻頭特集 2

今さら聞けない免疫のこと、
こっそり教えて！

免疫の基礎知識



P16

- そもそも、免疫力ってなに？ P17
- 感染症の正しい知識を知っておこう P18
- コロナや感染症対策に、今できることって？ P20
- 免疫力をアップするための To Do P22
- 免疫力を下げる原因を暮らしから減らそう！ P24

PART 1



習慣を変えて免疫力を上げる 生活習慣編

P26

- 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動きやすく！
- 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 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 能天気過ぎる人ほど免疫力が高い傾向に！

PART 2



食べるものを変えて免疫力を上げる 食べるもの編

P38

- 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りよう
- 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 きのご類の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りよう！
- 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！ しいたけは万能薬
- 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食材のさ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 抗酸化力の高い食材を意識して食べよう
- 082 アレルギー抑制効果のある食材で体質改善
- 083 免疫力アップの食材で健康になる！

PART 3



食べ方を変えて免疫力を上げる 食べ方編

P56

- 084 機能性ヨーグルトは自分にあったものを選ぶ！
- 085 乳酸菌は胃酸で死んでもムダになりません！
- 086 生きたまま腸に届けば乳酸菌の効果はMAX
- 087 運動のあとにもヨーグルトの乳酸菌が効く
- 088 ヨーグルトはたまにより毎日食べ続けることが大事
- 089 インフルエンザや風邪もガードする乳酸菌パワー
- 090 ぬか漬は水洗いNG！ さっとぬぐって食べよう
- 091 免疫力アップには食事タイムの質も大切
- 092 ホールフード食材を活用して免疫強化！
- 093 ごぼうの皮は「むかない」「アクぬきしない」が新常識
- 094 ニンジン、実は皮と葉が有効成分の宝庫
- 095 キャベツは外側の葉と芯こそメイン！
- 096 ブロッコリーの茎にはビタミンCがたっぷり
- 097 カカオ70%以上のダークチョコレートを選ぶ
- 098 100歳超えの長寿者は肉も魚も食べています

- 099 肉は鉄分と亜鉛が豊富な部位も必ずとる
- 100 バナナは冷凍で抗酸化作用アップ
- 101 バナナの健康効果は熟成時期で変わる
- 102 バナナにはヨーグルトが◎
- 103 酢をカルシウムと一緒にとると免疫力が上がる！
- 104 粗食もダイエットも体に悪い！
- 105 刻んで食べたい！ ネギにもフィトケミカルがいっぱい
- 106 ニンニクは刻んでから15分おいて加熱する！
- 107 冬に食べたみかんの健康効果は夏までもつ！
- 108 ドライフルーツの食物繊維も見逃さない

PART 4



自分でできる免疫力の上げ方 ケア&ストレッチ編

P66

- 109 40°Cの半身浴で体温が上がって免疫力アップ！
- 110 入浴時間がとれないときは手浴でもポカポカに
- 111 42°Cで10分から15分！ 足浴も効果あり
- 112 ストレスを減らす腹式呼吸をマスター
- 113 腸をダイレクトに動かすお腹マッサージを
- 114 手と足の3つのツボを押して免疫力を上げよう
- 115 足の裏の冷えに効くツボ・湧泉を押す
- 116 頭頂部にあるストレスに効くツボ
- 117 リンパマッサージで老廃物が流れやすい体に
- 118 ゆらゆら体操で自律神経を刺激する
- 119 足首ストレッチで血行アップ&冷え防止
- 120 週3時間だけの運動で寿命が長くなる!?
- 121 寿命を延ばすには 1日30分のウォーキング
- 122 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
- 123 肩まわりのストレッチで筋肉をほぐして免疫力アップ
- 124 座ったまま簡単腹筋トレーニング
- 125 仰向けでできる簡単腹筋トレーニング

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

P76

- 126 適度ないかげんは体にいいことだった！
- 127 真面目な人ほど早死にするというジレンマ
- 128 50歳を過ぎたら過度な運動はNG
- 129 健康診断結果は心配し過ぎない
- 130 コレステロール値は高くても大丈夫
- 131 開き直っていい人をやめてみると免疫力アップ
- 132 100点満点思考はやめてほどほどを目指そう
- 133 良質の睡眠、正しい栄養、適度な運動を意識しよう
- 134 動脈硬化が進んでいないか下の血圧でチェックを
- 135 腹式呼吸で歌えば副交感神経優位に
- 136 音楽を聴くだけで免疫力が上がる
- 137 厚かましい人は免疫力が高い!?