

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

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

P06

- がんばり過ぎない生活で免疫力を上げる! — P08
- 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

- あなたの免疫力は大丈夫? — 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 腸内環境が整うとストレスがたまりにくい!
- 006 抗生剤を飲んだあとはヨーグルトを食べて腸ケア
- 007 腸を活性化! 温かい食べもので体温アップ
- 008 30回以上噛んで唾液を出せば免疫細胞が活性化
- 009 36.5°C以上の体温で免疫細胞を働きやすく!
- 010 湯船につかれば体温アップの効果が
- 011 常に体温1°C上げを意識する
- 012 夏は外気と室内の寒暖差を5°Cまでに抑える
- 013 ふくらはぎを温めるとさらに血流がアップ
- 014 水は常温か白湯で飲む
- 015 自律神経が乱れると免疫力は下がる!
- 016 朝起きたらまず太陽にあいさつ!
- 017 起床・就寝は規則正しくなるべく決まった時間に
- 018 免疫力が低下する夜10時から深夜2時は体を休める
- 019 パジャマは天然素材でゆったりしたものに限る
- 020 早朝からの本気の走りこみはNG!
- 021 心のストレスは免疫力を下げる!
- 022 適度ないかげんは体にいいことだった!
- 023 開き直っていい人をやめてみると免疫力アップ
- 024 100点満点思考はやめてほどほどを目指そう
- 025 能天気過ぎる人ほど免疫力が高い傾向に!
- 026 真面目な人ほど早死にするというジレンマ
- 027 健康診断結果は心配し過ぎない
- 028 コレステロール値は高くても大丈夫
- 029 厚かましい人は免疫力が高い!?

Column

お店で買やすい人気製品を徹底比較!

快適マスク 10製品テスト

P38



PART 2



食べものを変えて免疫力を上げる 食べもの編

P44

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

P62

- 079 機能性ヨーグルトは自分にあったものを選びよう!
- 080 乳酸菌は胃酸で死んでもムダになりません!
- 081 生きたまま腸に届けば乳酸菌の効果はMAX
- 082 運動のあとにもヨーグルトの乳酸菌が効く
- 083 ヨーグルトはたまにより毎日食べ続けることが大事
- 084 インフルエンザや風邪もガードする乳酸菌パワー
- 085 ぬか漬は水洗いNG! さっとぬぐって食べよう
- 086 免疫力アップには食事タイムの質も大切
- 087 ホールフード食材を活用して免疫強化!
- 088 ごぼうの皮は「むかない」「アクぬきしない」が新常識
- 089 ニンジン、実は皮と葉が有効成分の宝庫
- 090 キャベツは外側の葉と芯こそメイン!
- 091 ブロッコリーの茎にはビタミンCがたっぷり
- 092 カカオ70%以上のダークチョコレートを選ぶ
- 093 100歳超えの長寿者は肉も魚も食べています
- 094 肉は鉄分と亜鉛が豊富な部位も必ずとる
- 095 バナナは冷凍で抗酸化作用アップ
- 096 バナナの健康効果は熟成時期で変わる
- 097 バナナにはヨーグルトが◎
- 098 酢をカルシウムと一緒にとると免疫力が上がる!
- 099 粗食もダイエットも体に悪い!
- 100 刻んで食べたい! ネギにもフィトケミカルがいっぱい
- 101 ニンニクは刻んでから15分おいて加熱する!
- 102 冬に食べたみかんの健康効果は夏までもつ!
- 103 ドライフルーツの食物繊維も見逃さない

PART 4



生活に取り入れれば免疫力が上がる ケア&ストレッチ編

P72

- 104 40°Cの半身浴で体温が上がって免疫力アップ!
- 105 入浴時間がとれないときは手浴でもポカポカ!
- 106 42°Cで10分から15分! 足浴も効果あり
- 107 ストレスを減らす腹式呼吸をマスター
- 108 腸をダイレクトに動かすお腹マッサージを
- 109 手と足の3つのツボを押して免疫力を上げよう
- 110 足の裏の冷えに効くツボ・湧泉を押す
- 111 頭頂部にあるストレスに効くツボ
- 112 リンパマッサージで老廃物が流れやすい体に
- 113 ゆらゆら体操で自律神経を刺激する
- 114 足首ストレッチで血行アップ&冷え防止
- 115 週3時間だけの運動で寿命が長くなる!?
- 116 寿命を延ばすには1日30分のウォーキング
- 117 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
- 118 肩まわりのストレッチで筋肉をほぐして免疫力アップ
- 119 座ったまま簡単腹筋トレーニング
- 120 仰向けでできる簡単腹筋トレーニング