

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® ベストセクション

よりぬき
お得版

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

- 腸内環境の改善で免疫力を上げる！ P08
- “食べる漢方”で免疫力を上げる！ P10
- 逆スクワットで免疫力を上げる！ P12
- がんばり過ぎない生活で免疫力を上げる！ 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
- 免疫力をアップするための To Do P20
- 免疫力を下げる原因を暮らしから減らそう！ P22



PART1



習慣を変えて免疫力を上げる

生活習慣編

P24

- 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回以上嚥んで唾液を出せば免疫細胞が活性化
- 009 36.5℃以上の体温で免疫細胞を動きやすく！
- 010 湯船につかれば体温アップの効果が
- 011 常に体温1℃上げを意識する
- 012 夏は外気と室内の寒暖差を5℃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 能天気にごす人ほど免疫力が高い傾向に！
- 022 真面目な人ほど早死にするというジレンマ
- 023 健康診断結果は心配し過ぎない
- 024 コレステロール値は高くても大丈夫
- 025 厚かましい人は免疫力が高い!?

はじめにお読みください

本書は2025年2月発行の『[お得技シリーズ273] 免疫力が上がる
お得技ベストセクション』の
良いところを厳選し安価にした
よりぬきお得版です。

・『[お得技シリーズ273] 免疫力が上がるお得技ベストセクション』
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。



PART2



食べものを変えて免疫力を上げる

食べもの編

P34

- 026 大豆製品で免疫細胞をつくる
- 027 大豆イソフラボンが豊富な食材に注目
- 028 イソフラボンは男性にも必須栄養素
- 029 卵は優れた栄養バランスを持つ免疫力向上食材
- 030 卵の黄身は半熟で食べる
- 031 肉はミネラルも豊富で感染症予防にも効果的
- 032 免疫力アップにはサケがおすすめ
- 033 フィトケミカルを含む食材に注目！
- 034 免疫力向上が期待できる！ オリーブオイルをとろう
- 035 チョコレート＆コーヒーのポリフェノールも強力！
- 036 ポリフェノールの多い食品をチェック
- 037 カロテノイドを含む食品も多く食べよう
- 038 イオウ化合物は免疫力を強化する
- 039 糖関連物質は腸内環境アップに必須
- 040 レバーや赤身肉から鉄分を積極的にとろう
- 041 れんこんには免疫に関わる大切な成分がギュッ！
- 042 栄養価の高いカキは感染予防の強い味方！
- 043 トマトのリコピンは免疫のバランスを整える
- 044 こんぶのフコイダンは免疫細胞を元気にする！
- 045 みかんでフィトケミカルを効率的にとる！
- 046 緑茶には 4 種類ものカテキンが含まれる
- 047 きのご類のβ - グルカンには免疫力アップ成分が豊富
- 048 添加物が多い食べものは避けて正解！
- 049 腸の免疫細胞が病原菌の侵入を防ぐ！
- 050 プロバイオティクス食品をとろう！
- 051 抗酸化力の高い食材を意識して食べよう
- 052 アレルギー抑制効果のある食材で体質改善
- 053 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

- 054 機能性ヨーグルトは自分にあったものを選ぶ！
- 055 乳酸菌は胃酸で死んでもムダになりません！
- 056 生きたまま腸に届けば乳酸菌の効果はMAX
- 057 運動のあとにもヨーグルトの乳酸菌が効く
- 058 ヨーグルトはたまにより毎日食べ続けることが大事
- 059 インフルエンザや風邪もガードする乳酸菌パワー

- 060 ぬか漬けは水洗いNG！ さっとぬぐって食べよう
- 061 免疫力アップには食事タイムの質も大切
- 062 ホールフード食材を活用して免疫強化！
- 063 ごぼうの皮は「むかない」「アクぬぎしない」が新常識
- 064 ニンジンのは、実は皮と葉が有効成分の宝庫
- 065 キャベツは外側の葉と芯こそメイン！
- 066 ブロッコリーのはビタミンCがたっぷり
- 067 カカオ70%以上のダークチョコレートを選ぶ
- 068 100歳超えの長寿者は肉も魚も食べています
- 069 肉は鉄分と亜鉛が豊富な部位も必ずとる
- 070 パナナは冷凍で抗酸化作用アップ
- 071 パナナのは健康効果は熟成時期で変わる
- 072 パナナにはヨーグルトが◎
- 073 酢をカルシウムと一緒にとると免疫力が上がる！
- 074 粗食もダイエットも体に悪い！
- 075 刻んで食べたい！ ネギにもフィトケミカルがいっぱい
- 076 ニンニクは刻んでから15分おいて加熱する！
- 077 冬に食べたみかんの健康効果は夏までもつ！
- 078 ドライフルーツの食物繊維も見逃せない

PART4



生活に取り入れれば免疫力が上がる

ケア＆ ストレッチ編

P56

- 079 40℃の半身浴で体温が上がって免疫力アップ！
- 080 入浴時間がとれないときは手浴でもボカボカに
- 081 42℃で10分から15分！ 足浴も効果あり
- 082 ストレスを減らす腹式呼吸をマスター
- 083 腸をダイレクトに動かすお腹マッサージを
- 084 手と脚の3つのツボを押して免疫力を上げよう
- 085 足の裏の冷えに効くツボ・湧泉を押す
- 086 頭頂部にあるストレスに効くツボ
- 087 リンパマッサージで老廃物が流れやすい体に
- 088 ゆらゆら体操で自律神経を刺激する
- 089 足首ストレッチで血行アップ＆冷え防止
- 090 週3時間だけの運動で寿命が長くなる!?
- 091 寿命を延ばすには 1日30分のウォーキング
- 092 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
- 093 肩まわりのストレッチで筋肉をほぐして免疫力アップ
- 094 座ったまま簡単腹筋トレーニング
- 095 仰向けでできる簡単腹筋トレーニング