

薬に頼らず免疫力をあげて健康になれる名医の裏技159

免疫力が上がる お得技® ベストセレクション

CONTENTS



巻頭特集

おもしろいほどよくわかる! 名医が教える

免疫の超きほん

P06

きほん1

そのそも免疫力ってなに? P08

きほん2

免疫力が下がるとどうなるの? P10

きほん3

免疫は病原体とこんな闘いをしています! P12

きほん4

免疫力アップのために欠かせない3本柱 P14

きほん5

免疫力を下げる原因になるものは? P16

PART1



習慣を変えて免疫力を上げる

生活習慣編

P18

- 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本まとめて一気に飲む
- 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回以上嘔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℃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

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 お得技ベストセレクション』の改訂版です。



- 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 便秘が続くとうつになる
- 023 排便のリズムをつくろう
- 024 体を動かして悩みから気をそらす
- 025 日頃よく歩くお坊さんをお手本に
- 026 良質な睡眠、正しい栄養、適度な運動を意識しよう
- 027 毎日体温を測って体調管理
- 028 お腹の冷えは腸に悪い。下痢や便秘の原因に!
- 029 長袖で手首をカバーすれば全身の冷えを予防できる
- 030 夏でもボトムはフルレングスを選んで
- 031 脱ぎ着しやすい衣服を選ぶ
- 032 食事はなんでも、しかしほどよくが肝心
- 033 水の飲み過ぎにもご用心
- 034 がん細胞は小さなうちならNK細胞の活性化で消える
- 035 口腔内の汚れを放置すると免疫力が下がってしまう
- 036 シニアの海外旅行は免疫を下げる
- 037 サプリメントはほぼ効果なし!効いているのは気のせい?
- 038 石けんを使うのは2〜3日に1回でOK
- 039 マスクをつけて口の乾燥を防ぐ
- 040 うがいをするときにはうがい薬はむしろいらない
- 041 眠れないならば寝なくていい!?それでも案外寝ているはず
- 042 日勤と夜勤を繰り返す看護師や医療従事者は注意
- 043 70歳を過ぎたら健康診断はいらない
- 044 ラジウム泉・ラドン泉は、自然治癒力を高める
- 045 ラドン蒸気の「吸引」&放射能泉の「飲泉」がいい!

PART2



食べものを変えて免疫力を上げる

食べものの編

P34

- 046 大豆製品で免疫細胞をつくる
- 047 大豆イソフラボンが豊富な食材に注目
- 048 イソフラボンは男性にも必須な栄養素
- 049 卵は優れた栄養バランスを持つ免疫力向上食材
- 050 卵の黄身は半熟で食べる
- 051 肉はミネラルも豊富で感染症予防にも効果的
- 052 免疫力アップにはさけがおすすめ
- 053 フィトケミカルを含む食材に注目!
- 054 免疫力向上が期待できる! オリーブオイルをとろう
- 055 チョコレート&コーヒーのポリフェノールも強力!
- 056 ポリフェノールの多い食品をチェック
- 057 カロテノイドを含む食品も多く食べよう
- 058 イオウ化合物は免疫力を強化する
- 059 糖関連物質は腸内環境アップに必須
- 060 レバーや赤身肉から鉄を積極的にとろう
- 061 れんこんには免疫に関わる大切な成分がギュッ!
- 062 栄養価の高いかきは感染予防の強い味方!
- 063 トマトのリコピンは免疫のバランスを整える
- 064 こんぶのフコイダンも免疫細胞を元気にする!

- 065 みかんでフィトケミカルを効率的にとる!
- 066 緑茶には4種類ものカテキンが含まれる
- 067 きのご類のβ-グルカンには免疫力アップ成分が豊富
- 068 添加物が多い食べものは避けて正解!
- 069 腸の免疫細胞が病原菌の侵入を防ぐ!
- 070 プロバイオティクス食品をとろう!
- 071 日本人の7割は食物繊維が不足している
- 072 2つの食物繊維をとって腸内環境をレベルアップ
- 073 りんごを食べて腸内スッキリ!
- 074 オリゴ糖は善玉菌を優勢にするお助け役
- 075 オリゴ糖が多い食品の代表はバナナ、玉ねぎ
- 076 マグネシウムは腸をキレイにしてくれる
- 077 カリウムは体内の毒素を排出する!
- 078 ぬか漬けの乳酸菌が腸まで届いて免疫アップ
- 079 乳酸菌を多くとるならキムチは汁も一緒に正解!
- 080 雑穀米は積極的にとって免疫細胞を活性化!
- 081 玄米は腸内環境を整えるスーパーフード
- 082 納豆は最強! 世界に誇れるプロバイオティクス
- 083 納豆にプラスしたいのはネギ、オクラ、キムチ、卵
- 084 まいたけは100℃以下でササッと調理しよう
- 085 栄養たっぷり! しいたけは万能薬
- 086 食物繊維が多いしめじはインフルエンザ予防にも
- 087 なめこのヌルヌル成分で、風邪知らずの体に
- 088 免疫力UP 食材のきくらげで腸内を元気に!
- 089 体を温める食べもので免疫がグリーンとアップ!
- 090 辛みのある食材は体を温める
- 091 カプサイシンのパワーで体温を上げよう!
- 092 抗酸化力の高い食材を意識して食べよう
- 093 アレルギー抑制効果のある食材で体質改善
- 094 免疫力アップの食材で健康になる!
- 095 グルタミンが免疫細胞を増やし、腸壁の粘膜バリアを守る
- 096 アルギニンとトリプトファンも免疫調節に関わる
- 097 エビガロカテキンを緑茶の氷出しで抽出
- 098 緑茶のエビガロカテキンガレートはお湯出しで
- 099 しそのロズマリン酸とルテオリンに注目
- 100 赤しそジュースで有効成分をたっぷりとる
- 101 にごり酢などに含まれる酢酸菌が免疫細胞の活性化に有効
- 102 腸内細菌がつくり出す短鎖脂肪酸の免疫作用
- 103 酢の酢酸菌が抗体を増やしウイルスなどの侵入を防ぐ
- 104 コンプチャ(紅茶キノコ)にも酢酸がいっぱい

PART3



食べ方を変えて免疫力を上げる

食べ方編

P56

- 105 機能性ヨーグルトは自分にあったものを選ぼう!
- 106 夜間の断食で、寝ている間に体内を大掃除
- 107 乳酸菌は胃酸で死んでもムダになりません!
- 108 生きたまま腸に届けば乳酸菌の効果はMAX
- 109 運動のあとにもヨーグルトの乳酸菌が効く
- 110 ヨーグルトはたまにより毎日食べ続けることが大事
- 111 インフルエンザや風邪もガードする乳酸菌パワー
- 112 ぬか漬けは水洗いNG! さっとぬぐって食べよう
- 113 免疫力アップには食事タイムの質も大切
- 114 ホールフード食材を活用して免疫強化!
- 115 ごぼうの皮は「むかない」「アグぬきしない」が新常識
- 116 にんじんは、実は皮と葉が有効成分の宝庫
- 117 キャベツは外側の葉と茎こそメイン!
- 118 ブロッコリーの茎にはビタミンCがたっぷり

- 119 カカオ70%以上のダークチョコレートを選ぶ
- 120 100歳超えの長寿者は肉も魚も食べている
- 121 肉は鉄分と亜的が豊富な部位も必ずとる
- 122 バナナは冷凍で抗酸化作用アップ
- 123 バナナの健康効果は熟成時期で変わる
- 124 バナナにはヨーグルトが◎
- 125 酢をカルシウムと一緒にとると免疫力が上がる!
- 126 粗食もダイエツとも体に悪い!
- 127 刻んで食べたい! ネギにもフィトケミカルがいっぱい
- 128 にんじくは刻んでから15分おいて加熱する!
- 129 冬に食べたみかんの健康効果は夏までもつ!
- 130 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

P66

- 131 40℃の半身浴で体温が上がって免疫力アップ!
- 132 入浴時間がとれないときは手浴でもボカボカに
- 133 42℃で10分から15分! 足浴も効果あり
- 134 ストレスを減らす腹式呼吸をマスター
- 135 腸をダイレクトに動かすお腹マッサージを
- 136 手と脚の3つのツボを押して免疫力を上げよう
- 137 足の裏の冷えに効くツボ・湧泉を押す
- 138 頭頂部にあるストレスに効くツボ
- 139 リンバマッサージで老廃物が流れやすい体に
- 140 ゆらゆら体操で自律神経を刺激する
- 141 足首ストレッチで血行アップ&冷え防止
- 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



PART5

生き方を変えて免疫力を上げる

ちょっぴり不真面目編

P76

- 148 適度ないい加減は体にいいことだった!
- 149 真面目な人ほど早死にするというジレンマ
- 150 運動はちんたらがちょうどいい
- 151 健康診断結果は心配し過ぎない
- 152 コレステロール値は高くても大丈夫
- 153 開き直っていい人をやめると免疫力アップ
- 154 100点満点思考はやめてほどほどを目指そう
- 155 能天気に通過する人ほど免疫力が高い傾向に!
- 156 動脈硬化が進んでいないか下の血圧でチェックを
- 157 腹式呼吸で歌えば副交感神経優位に
- 158 音楽を聴くだけで免疫力が上がる
- 159 厚かましい人は免疫が高い!?