

薬に頼らず免疫力をあげて健康になれる名医の裏技120

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

面白いほどよくわかる!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つのカギ P14
- きほん5 免疫力を下げる原因になるものは? P16

はじめにお読みください

本書は2025年12月発行の『[お得技シリーズ288] 免疫力が上がる お得技ベストセクション』の改訂版です。



PART 1

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回以上噛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 常に体温1℃上げを意識する
- 011 夏は外気と室内の寒暖差を5℃までに抑える
- 012 自律神経が乱れると免疫力は下がる!
- 013 朝起きたらまず太陽にあいさつ!
- 014 起床・就寝は規則正しくなるべく決まった時間に
- 015 がん細胞は小さなうちならNK細胞の活性化で消える
- 016 口腔内の汚れを放置すると免疫力が下がってしまう
- 017 シニアの海外旅行は免疫を下げる
- 018 サプリメントはほぼ効果なし! 効いているのは気のせい?
- 019 石けんを使うのは2〜3日に1回でOK
- 020 マスクをつけて口の乾燥を防ぐ
- 021 うがいをするときにはうがい薬はむしろいらない
- 022 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
- 023 日勤と夜勤を繰り返す看護師や医療従事者は注意
- 024 70歳を過ぎたら健康診断は受けない
- 025 ラジウム泉・ラドン泉は、自然治癒力を高める
- 026 ラドン蒸気の「吸引」&放射能泉の「飲泉」がいい!

PART 2

食べるものを変えて免疫力を上げる 食べものの編

P28

- 027 大豆製品で免疫細胞をつくる
- 028 大豆イソフラボンが豊富な食材に注目
- 029 イソフラボンは男性にも必須な栄養素
- 030 卵は優れた栄養バランスを持つ免疫力向上食材
- 031 卵の黄身は半熟で食べる
- 032 肉はミネラルも豊富で感染症予防にも効果的
- 033 免疫力アップにはさけがおすすめ
- 034 フィトケミカルを含む食材に注目!
- 035 免疫力向上が期待できる! オリーブオイルをとりよう
- 036 チョコレート&コーヒーのポリフェノールも強力!
- 037 イオウ化合物は免疫力を強化する
- 038 糖関連物質は腸内環境アップに必須

- 039 レバーや赤身肉から鉄を積極的にとろう
- 040 れんこんには免疫に関わる大切な成分がギュッ!
- 041 栄養価の高いかきは感染予防の強い味方!
- 042 トマトのリコピンは免疫のバランスを整える
- 043 こんぶのフコイダンは免疫細胞を元気にする!
- 044 みかんでフィトケミカルを効率的にとる!
- 045 緑茶には4種類ものカテキンが含まれる
- 046 きのご類のβ-グルカンには免疫力アップ成分が豊富
- 047 添加物が多い食べものは避けて正解!
- 048 腸の免疫細胞が病原菌の侵入を防ぐ!
- 049 プロバイオティクス食品をとりよう!
- 050 日本人の7割は食物繊維が不足している
- 051 2つの食物繊維をとって腸内環境をレベルアップ
- 052 りんごを食べて腸内スッキリ!
- 053 オリゴ糖は善玉菌を優勢にするお助け役
- 054 オリゴ糖が多い食品の代表はバナナ、玉ねぎ
- 055 マグネシウムは腸をキレイにしてくれる
- 056 カリウムは体内の毒素を排出する!
- 057 ぬか漬けの乳酸菌が腸まで届いて免疫アップ
- 058 乳酸菌を多くとるならキムチは汁も一緒に正解!
- 059 雑穀米は積極的にとって免疫細胞を活性化!
- 060 玄米は腸内環境を整えるスーパーフード
- 061 納豆は最強! 世界に誇れるプロバイオティクス
- 062 納豆にプラスしたいのはねぎ、オクラ、キムチ、卵
- 063 まいたけは100℃以下でサッと調理しよう
- 064 栄養たっぷり! しいたけは万能薬
- 065 食物繊維が多いしめじはインフルエンザ予防にも
- 066 なめこのヌルヌル成分で、風邪知らずの体に
- 067 免疫力UP 食材のきくらげで腸内を元気に!
- 068 体を温める食べもので免疫がグーンとアップ!
- 069 辛みのある食材は体を温める
- 070 カプサイシンのパワーで体温を上げよう!
- 071 抗酸化力の高い食材を意識して食べよう
- 072 アレルギー抑制効果のある食材で体質改善
- 073 免疫力アップの食材で健康になる!
- 074 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
- 075 アルギニンとトリプトファンも免疫調節に関わる
- 076 エピガロカテキンを緑茶の氷出しで抽出
- 077 緑茶のエピガロカテキンガレートはお湯出しで
- 078 しそのロズマリニン酸とルテオリンに注目
- 079 赤しそジュースで有効成分をたっぷりとり
- 080 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
- 081 腸内細菌がつくり出す短鎖脂肪酸の免疫作用
- 082 酢の酢酸菌が抗体を増やしウイルスなどの侵入を防ぐ
- 083 コンプチャ(紅茶キノコ)にも酢酸菌がいっぱい

PART 3

食べ方を変えて免疫力を上げる 食べ方編

P49

- 084 機能性ヨーグルトは自分にあったものを選ぼう!
- 085 夜間の断食で、寝ている間に体内を大掃除
- 086 乳酸菌は胃酸で死んでもムダになりません!
- 087 生きたまま腸に届けば乳酸菌の効果はMAX
- 088 運動のあとにもヨーグルトの乳酸菌が効く
- 089 ヨーグルトはたまにより毎日食べ続けることが大事

- 090 ホールフード食材を活用して免疫強化!
- 091 ごぼうの皮は「むかない」「アグぬきしない」が新常識
- 092 にんじんは、実は皮と葉が有効成分の宝庫
- 093 キャベツは外側の葉と茎こそメイン!
- 094 ブロッコリーの茎にはビタミンCがたっぷり
- 095 カカオ70%以上のダークチョコレートを選ぶ
- 096 100歳超えの長寿者は肉も魚も食べている
- 097 肉は鉄分と亜鉛が豊富な部位も必ずとる
- 098 バナナは冷凍で抗酸化作用アップ
- 099 バナナは健康効果は熟成時期で変わる
- 100 バナナにはヨーグルトが◎
- 101 酢をカルシウムと一緒にとると免疫力が上がる!
- 102 粗食もダイエットも体に悪い!
- 103 刻んで食べたい! ねぎにもフィトケミカルがいっぱい
- 104 にんにくは刻んでから15分おいて加熱する!
- 105 冬に食べたみかんの健康効果は夏までもつ!
- 106 ドライフルーツの食物繊維も見逃せない

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

P58

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

