

健康ニュース No.50

免疫力を高めよう!



免疫力とは、「疫(病気)を^{まぬが}免れる力」のことです。

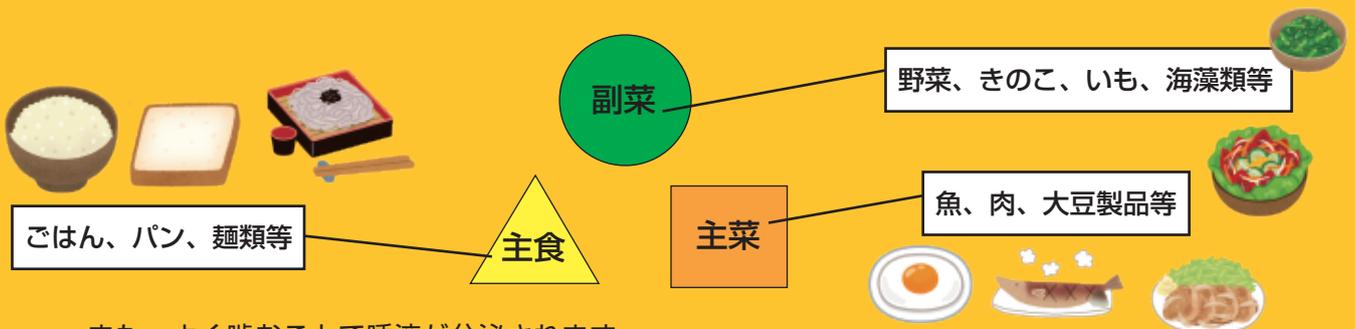
体内にウイルスや病原菌などが侵入したときに免疫システムが働き、体内のバランスを保とうと体を守ってくれます。

免疫力を高めるには、規則正しい生活習慣が大切です。今回は、免疫力を高めるポイントを5つ、本市の健康増進計画である「かごしま市民すこやかプラン」の目標とあわせてご紹介します！

ポイントその1 「栄養バランスの良い食事」

栄養バランスの良い食事は、免疫力向上に効果的です。

「かごしま市民すこやかプラン」の目標指標にも掲げているように、『主食・主菜・副菜』をそろえた食事をとるように心掛けましょう。



また、よく噛むことで唾液が分泌されます。

唾液には、抗菌物質や免疫物質が多く含まれています。よく噛んで食べるようにしましょう。



【かごしま市民すこやかプラン ～栄養・食生活～ 分野目標】

バランスのとれた食事を楽しく食べ、適正体重を維持します。



ポイントその2 「適度な運動」

身体を動かすと血液循環が良くなり、体温・代謝が上昇します。体温・代謝が上昇することで、免疫力が高まります。

自分に合った運動を生活に取り入れましょう。程よい疲労感が質の良い睡眠にもつながります。

本紙3ページでは、簡単に実施できる「鹿児島よかよか体操」を紹介しています。



【かごしま市民すこやかプラン ～身体活動・運動～ 分野目標】

暮らしの中で意識してからだを動かします。

