



冬に備えて免疫力アップ！

～風邪・インフルエンザ・感染症に負けない体づくり～

❄ 寒くなると、体調を崩しやすくなります。

ウイルスや寒さに負けない身体をつくるには、日頃の生活習慣がカギです！

この冬を元気に乗り切るためのポイントをご紹介します。

🍎 1. バランスの良い食事で免疫力 UP！

🍷 主食・主菜・副菜をしっかり！ 🍊 ビタミン C(みかん・ブロッコリー)

🥬 ビタミン E(かぼちゃ・アーモンド) 🍶 発酵食品(ヨーグルト・納豆・味噌)もおすすめ！

食事は「毎日の免疫力トレーニング」！

🚶 2. 軽い運動で体をあたためよう

・1日 20～30 分のウォーキングがおすすめ ・ラジオ体操やストレッチも効果的！

💡 外が寒い日は、室内での体操でも OK！

😴 3. 質の良い睡眠がカギ！

・寝る 1 時間前はスマホやテレビを OFF ・就寝前に温かいお茶や入浴でリラックス

・規則正しい生活リズムを心がけよう！

😊 4. 笑顔と人とのつながりも大切！

笑うことは免疫細胞(NK 細胞)を活性化します。

地域のイベントや公民館の活動に参加されるのも良いかもしれませんね！

💧 5. 基本の感染対策も忘れずに！

・手洗い(20 秒以上かけて指先爪、手首までしっかりと) ・うがい

・適度な加湿(湿度 50～60%) ・人混みではマスクの着用も◎

🌸 おわりに

この冬を元気に過ごすために、できることから一つずつ始めてみましょう！

家族や地域みなさんと、健康に冬を乗り越えましょう 🌸