

ふれあいニュース

2013
11

免疫力を高める生活術

風邪やインフルエンザの季節がやってきます。毎日元気に過ごせるよう、生活に配慮して、免疫力アップをめざしましょう!

バランスのよい食事で免疫力アップ!

体に良いからと特定の食品を多くとるより、多くの食品をバランスよくとることが免疫力アップになります。6つの基礎食品からバランスよく食べましょう。

1群 = 肉・魚		4群 = 淡色野菜・果実	
2群 = 牛乳・乳製品		5群 = 穀類・いも類	
3群 = 緑黄色野菜		6群 = 油脂製品	

リラックスで免疫力アップ!

ストレスは免疫力に悪影響を及ぼします。休息をとる、気分転換をするなど、心身ともにリラックスする時間をとりましょう。入浴、森林浴、マッサージ、アロマテラピー、笑うこと…などもりラックスになります。



適度な運動で免疫力アップ!

ウィルスが侵入してきたときに戦う免疫細胞は、運動することにより活発に働くようになります。ウォーキングなど、無理なくできる運動を、継続すると効果的です。



充分な睡眠で免疫力アップ!

睡眠が足りないと免疫力は低下します。夜ぐっすり眠れなかったとしても、短時間昼寝をする、目を閉じて横になる、うたた寝をするなどでも効果はあると言われています。



今月のヘルシーメモ

3つの力でカラダ強く。



強いカラダで 寒い冬に備えましょう

善玉菌であるビフィズス菌を増やし、腸内環境を整えます。健康を維持するタンパク質と言われているラクトフェリン入りヨーグルトを食べて、強いカラダで、冬を元気に過ごしましょう!

お届け価格：140円(税込み)/1本

☆配達曜日に合わせて1本からお届けします。
☆通常の配達に合わせて、月数回のお届け等、ご希望を承りますので、お気軽にお問い合わせください。
☆お問い合わせ・お申込みは、お電話等でどうぞ