

自律神経を整え、免疫力を高めよう！

免疫力が低下するとインフルエンザ等の感染症やがんをはじめとした生活習慣病などの命にかかわる病気にもかかりやすくなります。

免疫力を高め、様々な病気から体を守りましょう。

自分の持つ免疫力を最大限発揮させるためにはまずは自律神経を整える事が大切です。

1. 栄養バランスの良い食事を心がけよう

日々の食事からとる栄養は自律神経のバランスにも大きく関与しています。



1日3食、主食・主菜・副菜をそろえ、
色々な食材で栄養を補いましょう！

2. 腸内環境を整えよう

腸は『第二の脳』と呼ばれるほど、ストレスや緊張などの精神的影響を受けやすい器官です。腸が不調な状態だと副交感神経の働きが低下し、体調不良を起こします。



食物繊維の多い野菜や果物
腸内の善玉菌を増やす乳製品

3. 体を冷やさないようにしましょう

体の冷えは自律神経を乱します。

体を温めて全身の血流が良くなると副交感神経の活性化に繋がります。



4. ストレスをためないようにしよう

ストレスを受けると交感神経と副交感神経のバランスが崩れ、免疫力が低下します。

適度な運動、入浴、良質な睡眠で上手にストレスを解消しましょう。

