

# 博芳堂薬局たより Vol.20

## ～免疫力を高める～



### ▼免疫とは

身体には、ウイルスなどから身を守る『免疫』という機能が備わっています。免疫力が低下すると疾病のリスクが高まるため、風邪が流行しやすい季節である冬は、特に注意が必要です。

免疫は、**食生活の乱れ**や**睡眠不足**など、生活習慣の乱れにより低下するため**規則正しい生活**を意識すると共に、免疫力アップに効果的な食べ物を普段の食事にプラスしてみましょう！

### ▼免疫力アップに効果的な食べ物



#### ヨーグルト

ヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌が**腸内環境**を改善します。免疫には、腸内環境が大きく関係するため、免疫力の向上に効果的です。



#### 味噌

発酵食品の代表である味噌は、消化を助ける**整腸作用**と、**殺菌作用**を持ち合わせています。発酵食品の中でも特にオススメの食材です。



#### 生姜

生姜に含まれるジンゲロールという成分は、**殺菌作用**を持っています。また、身体を温める効果もあるため、冬にピッタリの食材です。



#### 緑茶

緑茶に含まれているカテキンという成分には**殺菌作用**があります。また、**免疫細胞を活性化**させることで、免疫力を高めます。