



こんにちは、Miyaco
です😊みなさんお
元気ですか？
今回は、今最も必要
と思わゆる免疫力
について言わせてみま
す！よろしくお
つきあいください

今こそ免疫力

ます、免疫とは、体内で発生したがん細胞や外から侵入した細菌やウイルスなどを常に監視し撃退する自己防衛システムのことです。免疫力が下がると、

- ◇ ウイルス・感染症などにかかりやすくなる。
 - ◇ 肌が荒れる。
 - ◇ アレルギー症状（花粉症・アトピーなど）が生じやすくなる。
 - ◇ 下痢をしやすくなる。
 - ◇ 疲れやすくなる
- と、いわれています。それでは免疫力をあげるにはどうしたらよいのでしょうか。

生活習慣から免疫力をアップ

① ストレスをためない

免疫力が低下する最大の原因はストレスだといわれています。ストレスをためると、体温や血圧などを微調整している自律神経のバランスがくずれしてしまいます。自律神経は免疫力と連動しているので自律神経が乱れると免疫力も下がってしまうのです。日ごろから自分なりのストレス解消法を見つけておくことが大切です。たとえば、マッサージを受ける、ゆっくりお風呂に入る、笑うなど。



② 適度な運動をする

もしも、運動する時間をとれないときは、バンザイ10回を毎日行う、朝晩寝床で足首を回す（外回し、内回しとそれぞれ10回）などでも血行がよくなるそうです。



③ 規則正しい生活を心がける

休日の寝だめは、体内時計の乱れになりがちのためよくありません。規則的な生活をしていると自律神経のバランスがよくなり、免疫力が高まることにつながります。

④ 体を冷やさない

免疫細胞が活発に働く体温は37℃前後だといわれています。低体温には気をつけましょう。温かい飲み物を飲む、お風呂は湯船につかるなど心がけましょう。



⑤ 食べすぎに注意し、バリエーション豊かな食事にする

食事については、詳しく考えてみましょう。

免疫力を高める主な栄養素

- ビタミンA → 皮膚や粘膜を正常に保ち、病気への抵抗力をつけてくれます。
- ビタミンC → 免疫細胞を活性化させ、抗酸化作用も強力。ストレスへの抵抗力を高めるほか、美肌、風邪予防に欠かせません。
- ビタミンE → 強い抗酸化作用を持ち、活性酸素から体を守ります。
- ビタミンB群 → ビタミンB1は疲労回復に役立つ、B2は粘膜を保護します。
- 食物繊維 → 免疫細胞が集結している腸の動きをよくし、体内に侵入してきた有毒物質を排出します。
- フラボノイド → 野菜やフルーツの色や香りを作っている成分で、強い抗酸化作用、免疫力をアップさせる働きがあるといわれています。

免疫力を高める食材

- ・ 青菜 ・ トマト ・ かぼちゃ ・ グリーンアスパラガス ・ ローマン・パプリカ
- ・ にんじん ・ ブロッコリー ・ カリフラワー ・ キャベツ ・ コーヤ ・ 玉ねぎ
- ・ ごぼう ・ めんじん ・ 大根 ・ かぶ ・ アボカド ・ いも類 ・ きのこと類
- ・ 海藻類 ・ 大豆 ・ 大豆製品 ・ 青魚 ・ うなぎ ・ かき ・ レバー
- ・ チーズ ・ ヨーグルト ・ キムチなどの漬け物

栄養素や食材をみると、やはり野菜が重要で、野菜が不足すると免疫力が下がるように感じます。

免疫力がつくレシピ

一度にたくさんの野菜がとれるのは、やはり、鍋物・煮物・スープや具だくさんの味噌汁などです。毎日一から作るは大変という方、ベースとなる野菜スープを塩少々で味つけて作っておき、とり分けて具材と調味料をプラスして色々な味にして楽しむという方法もあります。たとえば...

◎ 大根・にんじん・ごぼう・めんじんのスープに

★ とうふ + しょう油 ⇒ けんちん汁

★ ぶた肉 + 味噌 ⇒ とん汁

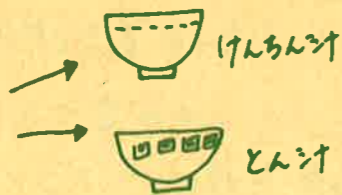
◎ キャベツ・にんじん・玉ねぎのスープに


★ 卵 + 塩こしょう ⇒ 卵スープ

★ ベーコン + トマトジュース + 塩こしょう ⇒ トマトスープ

★ あさり + オリーブオイル + にんにく + 塩こしょう ⇒ あさりスープ

★ キョウザ + ニラ + 塩こしょう ⇒ キョウザスープ



色々な味に変身します 

Miyacoにはベースのスープを作る鍋として色々なサイズがあります。

たとえばオブジェの両手鍋は 18cm・20cm・22cm・25cm・28cm、深型両手鍋も 18cm・20cm・22cm・25cm・28cm とサイズが豊富です。一度に作りたい量に合わせて選んでいただけます。

Objet

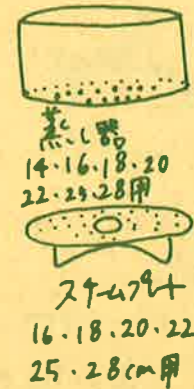
オブジェ



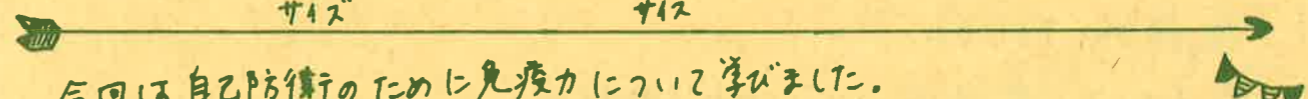
両手鍋
5
サイズ



深型両手鍋
5
サイズ



同サイズの蒸し器
やスチームプレート
を使えば蒸し
料理にも使え
ます



今回は自己防衛のために免疫力について学びました。

さてこんなミヤコメルですが、年4回季節ごとに発行していきたくて思っています。もしも続けて読んでみたいという方がいらっしゃいましたら、下記の住所までおはがきにて、お名前・ご住所・お電話番号、を明記の上、右下の希望番を貼ってお送りください。FAXやEメールでのお知らせでもOKです。ひとことご感想などを添えていただけると、とてもうれしいです。一度お知らせしていただければ、無料にて続けてお送り致します。

みなさんのご応募、心よりお待ちしております☆

※ご連絡いただいた個人情報にはミヤコメル等の発送のみに利用し、お客様本人の同意なく第三者への開示・提供することはありません。

参考サイト: Shigenoya Forum

参考文献: 免疫力がつくおいしいレシピ

“お疲れ女子”お助けレシピ

株式会社 宮崎製作所

住所 959-1276 新潟県燕市小池4852-8

TEL: 0256-64-2773

FAX: 0256-64-5728

HP & ブログ <https://www.miyazaki-ss.co.jp/>

Eメール info@miyazaki-ss.co.jp

Instagram <https://www.instagram.com/miyazaki-seisakusho/>

Facebook <https://www.facebook.com/miyazakiseisakusho>

