

免疫力を高める生活習慣



普段の生活で病気を寄せ付けない！

野菜類、果物類、豆類、海藻類、乳類をよく食べ、肉類が控えめな食事のパターンは、
①胃がん・大腸がん・乳がんの発症リスクが低いこと②脳血管疾患や心疾患での死亡リスクが低いこと③糖尿病の発症リスクが低いことが報告されています。

病気と食事パターンとの関係

代表的な食事パターン	食事パターンに関連する食品群 (主に食べている食品群)	がん	循環器疾患	糖尿病
例 健康型食事パターン	野菜類	↓	↓	↓
	いも類			↓
	果物類	↓	↓	↓
	豆類(大豆・大豆製品)	↓	↓	↓
	海藻類		↓	↓
	魚介類		↓	
	乳類	↓	↓	
例 欧米型食事パターン	肉類・加工肉	↑	↑	
	アルコール飲料	↑		
	高塩分食品	↑		
	油を多く使った料理		↑	

健康型食事パターンは、野菜類、いも類、果物類、豆類、海藻類、魚介類、乳類を主によく食べる人の食事パターンです。糖尿病のリスク低下と関係するのは、野菜類、いも類、果物類、豆類、海藻類をよく食べる組み合わせです。がんや循環器疾患についても、同様に表を読み取ります。

↓各病気のリスク低下 および ↑リスク増加と関係した食事パターンでよく食べている食品群

出典：農林水産省「食育」ってどんないいことがあるの？より一部改変
(<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/>)

免疫力とは

免疫力とは、医学的にきちんと定義された言葉ではありませんが、一般的に体内に侵入したウイルスや細菌などを異物として認識し、排除することで自分自身の身体を守ろうとする力のことを言います。免疫力が低下すると多くの病気にかかりやすい状態になります。免疫力が正常に機能するためには、自律神経が関係しています。

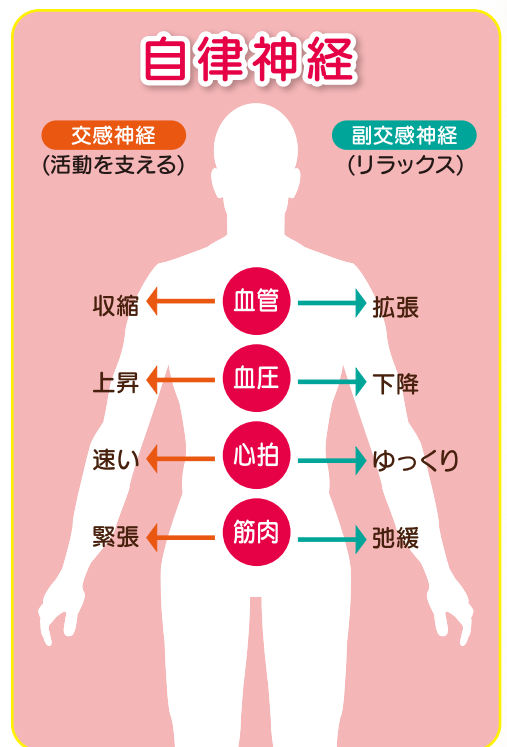


自律神経について

自律神経は、私たちの身体の機能を正常に保つのに重要な神経システムです。自律神経には、交感神経と副交感神経があり、それぞれが反対の作用をしています。

例えば、運動を行うことで体温が上昇し、汗を出すことで身体を冷やしたり、筋肉に酸素が必要になれば、心拍数や呼吸数を上げ血管を広げて酸素を筋肉に送るなど、交感神経と副交感神経がバランスよく働くことで、様々な身体の機能を正常な状態に保っています。

強すぎるストレスや生活習慣の乱れは、2つの神経のバランスの崩れにつながります。



免疫力を高める生活習慣のポイント

① 栄養バランスのとれた食事

② 適度な運動

③ 質の良い睡眠

④ ストレスをため込まない

⑤ 笑い

⑥ タバコを吸わない

①栄養バランスのとれた食事

おにぎりやパンだけなど、単品での食事はどうしても栄養バランスが偏りがちになります。ごはんやパンなどの主食、メインのおかずの主菜、つけ合わせの小鉢などの副菜を揃えた「定食スタイル」だけでなく、「主食・主菜・副菜を一つのお皿に盛り合わせた料理」も上手に活用しましょう。料理のバリエーションを増やし、いろいろな食材を取り入れましょう。

主食 ごはん、パン、麺類などの穀類を主な材料にした料理

○炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

主菜 魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理

○筋肉などの身体を構成するもとになるたんぱく質や、エネルギーのもとや細胞膜をつくる成分となる脂質を多く含みます。

副菜 野菜、いも、海藻などを主な材料にした料理

○ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含み、主に身体の調子を整える働きをします。

<栄養バランスのとれた食事例>

定食

焼き魚定食



1つのお皿に盛り合わせた料理



ココモコ丼

副菜



サラダ

主菜



ハンバーグ



目玉焼き

主食



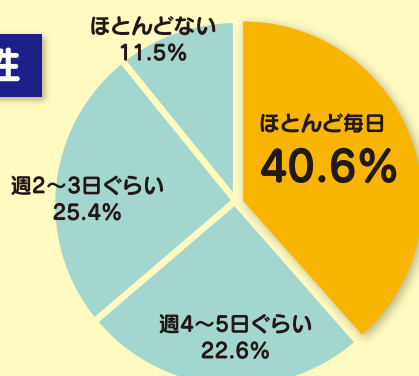
ごはん

一皿料理でも主食・主菜・副菜を揃えられます

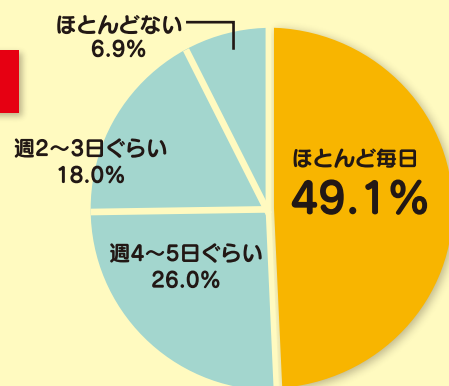
毎日、バランスの良い食事をしている人は半分以下

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合

男性



女性



出典：平成28年 県民健康基礎調査(静岡県)

②適度な運動

定期的に運動を行うことは免疫機能に大きな影響を与えることがわかっています。運動の種類は問いませんが、「ちょうどよい～ややきつい」と感じるくらいの強さで行うことが免疫力アップに効果的です。強すぎる運動を続けると免疫力を低下させるので注意が必要です。また、歩行やジョギングなどの有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせることで、免疫力の他にも多くの生活習慣病の改善にも役立ちます。

有酸素運動

代表的な運動は、ウォーキングやジョギングです。普段の歩きより少し早く歩きましょう。体力に自信がある方はジョギングにも挑戦してみましょう。

ヒジは90度
くらいに曲げ、
真っ直ぐ前に振る

後ろにも大きめに
ヒジを振る

お腹を引っ込める

かかとから着地する



筋力トレーニング

運動回数や強度は、無理なくできる程度に行いましょう。

道具を使わないでできる筋力トレーニングです。自宅でも少し時間が空いた時などに行うようにしましょう。

胸と腕の運動

固定された安定した台に手をつけて腕立て伏せを行います。運動強度は、体が起き上がると低くなり、前に倒れるほど運動強度が上がります。

低強度



中強度



高強度



背中と肩の運動

手のひらを前に向け、顔の横に構えます。そのまま真上に手を挙げて元の位置にもどります。下に下げるときには胸を張り、肩甲骨を寄せるようにしましょう。

スタート



フィニッシュ

腹部の運動

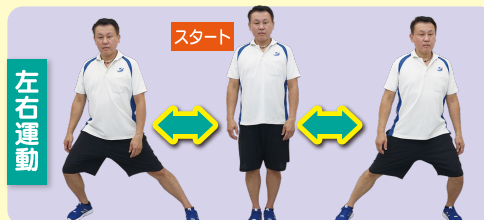
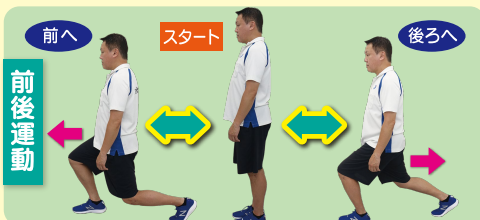
ヒザを立てて座り背中を丸めます。お腹に力が入るところまで体を後ろに倒し、10カウント数え、元の位置にもどります。



1, 2, 3
4, 5...

下半身・バランスアップの運動 (前後左右踏み込み運動)

足を揃えて立ち、前後左右に足を踏み込み元の位置にもどります。運動強度は、踏み出す足を浅く・狭くすると下がり、深く・広くすると上がります。バランスアップのトレーニングにも最適です。



<強度の換え方>

浅く・深く
狭く・広く
組み合わせで変換

③質の良い睡眠

質の良い眠りは、心身の休養のために欠かすことができません。必要な睡眠時間は人それぞれですが、日中に眠気で困らない程度であれば、質の良い睡眠が取れており、普段の睡眠時間は足りていると考えられます。

質の良い睡眠をとるために必要なこと

規則正しい生活



運動習慣



入浴



朝の光



※睡眠については「すこやか大陸70号」で特集しています。

④ストレスをため込まない

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。ストレスがたまったときの対策として、リラックスできる時間を日常生活の中にも持つことも大切です。ゆっくりと腹式呼吸をする、ゆったりお風呂に入る、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをやってみましょう。



出典:厚生労働省eヘルスネット ※ストレスについては「すこやか大陸62号」で特集しています。

⑤笑い

笑うことでNK細胞(ナチュラルキラー細胞)が活発になります。NK細胞とは、全身をめぐってがん細胞やウイルスに感染した細胞などをやっつける働きのある細胞です。人間に生まれつき備わっている免疫の働きに関わりの深い細胞です。口角を上げて作り笑いするだけでも、NK細胞の働きが活発になるとされています。



⑥タバコを吸わない

タバコには様々な有害物質が含まれており、喫煙することで免疫力は低下します。長年タバコを吸っていても禁煙後、20分で血圧が正常値まで下がったり、早ければ1カ月で、咳や喘息などの呼吸器症状が改善します。また、免疫が回復して風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなります。



病気を寄せ付けない身体を目指そうクイズ

次のうち、免疫力を高める生活習慣で正しいのはどっち？

①栄養バランスのとれた食事

- A 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を摂ることが望ましい。
- B 野菜をたくさん食べていれば、バランスの良い食事になる。

②適度な運動

- A 週に1回、ヘトヘトになるような激しい運動をすると良い。
- B 有酸素運動と筋トレの組み合わせが効果的である。

③質の良い睡眠

- A 毎日必ず、7時間以上の睡眠が必要である。
- B 規則正しい生活習慣は、睡眠の質に関係が深い。

④ストレスをため込まない

- A ストレスをため込んでいても、免疫力の低下には関係がない。
- B ストレスをため込むことは良くないので、リラックスする時間を作ることが大切だ。

⑤笑い

- A 笑うことで、がんやウイルスに感染した細胞をやっつける働きのある細胞が活発になる。
- B 作り笑いでは、免疫細胞は活性化されない。

⑥タバコを吸わない

- A タバコを吸っていても、免疫力が低下することはない。
- B 長年タバコを吸っていても、禁煙の効果はある。

※クイズの正解は中面左下の欄外▶をご覧ください

◆各施設の料金表 ※令和元年10月1日改定

	9時から 12時まで	13時から 17時まで	17時30分から 21時まで
第1研修室(30人)	1,100円	1,400円	1,300円
第2 研修室	全室(78人)	2,400円	3,200円
	A (30人)	1,100円	1,400円
B (42人)	1,300円	1,800円	1,600円
第3研修室(60人)	2,100円	2,800円	2,500円
栄養実習室(42人)	1,000円	1,300円	1,200円
体育館 (400人)	全面	3,100円	4,200円
	半面(北/南)	1,600円	2,100円
ホール(300人)	6,200円	8,200円	7,200円



あなたの健康、みんなの幸せ

静岡県総合健康センター

(休館日:月曜日・年末年始)

▶施設の予約は電話またはホームページから!

予約の際は登録が必要です。

静岡県総合健康センターはシンコースポーツ・静岡ビル保善グループが管理運営を行っています。

<http://www.shizuoka-sogokencenter.jp>

スマートフォン・携帯電話からは▶

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地

お問合せ

TEL.055(973)7000

FAX.055-973-7010

