

# 免疫力UP

## 上級編 体温を上げて免疫力を高めよう

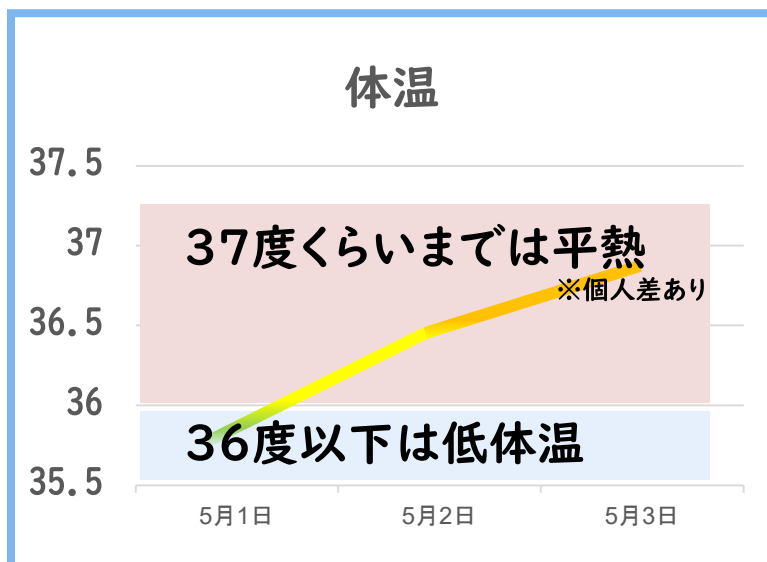


免疫は、ウイルスや細菌から身体を守るバリアーです。感染症など、様々な病気から身体を守る働きがあります。

新型コロナウイルス対策で体温測定をする方も増えています。  
皆さんの普段の体温は何度でしょうか。  
低体温を改善すると、免疫もアップします！



## 正常な体温は何度？



体温は気軽な健康チェックの方法です。

平熱は個人差がありますので、体温を1日1回、起床後に測定し、日頃から自分の平熱を確認しましょう。



## 体温を上げよう!



### ①筋肉をつける 筋肉は体で一番熱を作り出します!

#### ・スクワット

足や腰の大きな筋肉を鍛えることができます。



#### ・ダンベル体操

全身を使って筋力を増強する手頃な運動です。

ダンベルは水の入ったペットボトルでも代用できます。

#### ・ウォーキング(1日30分)

通勤では一駅手前で降りて歩く、散歩を始める など

### ②入浴

お風呂では湯舟につかるようにしましょう。

38~40度のお湯にゆっくり20~30分つかりましょう。



### ③<sup>さ ゆ</sup>白湯を飲む

朝は1日の中で一番体温が低くなりやすいので、冷たい水を飲むとさらに体温が下がります。

朝・寝る前は白湯を飲んで体を温めましょう。



白湯を作ろう!~水道水Ver.~

水道水を10分程度沸騰させてから冷めます。

沸騰させることで水道水の中の不純物を取り除きます。

白湯を作ろう!~ミネラルウォーターVer.~

ミネラルウォーターや浄水器の水を電子レンジで温めます。



#### ④温度調節をする

気温差やクーラーで体を冷やしすぎないように、服の上着などで体温を調整しましょう。

また、汗をかいた時はこまめに着替えましょう。

#### ⑤食材を工夫する

体温を上げる食材を料理に取り入れてみましょう。

野菜：かぼちゃ、にんじん、ごぼう、玉ねぎ、じゃがいも、  
ショウガ、唐辛子、ニンニク、ニラ、大根、長ネギ、

魚：さば、あじ、いわし、えび、かつお

肉：鶏肉、羊肉

調味料：みそ、ごま油、みりん



参考：柏市立柏病院

#### 体温を上げるとこんなにいいことが!!

- ・新陳代謝が活発になり、細胞レベルから若々しくなる
- ・エネルギーを消費する体になり、メタボ対策になる
- ・お腹の運動が良くなり、便秘の予防になる
- ・ストレスに強く、病気になりにくい体になる
- ・基礎代謝が上がり、太りにくい体になる

