

透析だより 5月

新緑の美しい季節がやってきました。

今日は免疫力を高めるポイントについて紹介していきたいと思います。

◆ ◆ 免疫力を高めて身体を守る！！ ◆ ◆

私たちの身体には感染症などから身を守るための免疫があります。働きに強弱はあるものの、誰もが持っている生体の防衛システムです。免疫力を上げることは様々な病気の予防となるとされています。



～免疫力を高めるポイント～



1.腸を元気にする

善玉菌を増やすと免疫力アップにつながります。ねばねば食品(オクラ、モロヘイヤ、海藻、こんにゃく類など)に含まれる水溶性食物繊維は善玉菌のえさになるだけでなく、便秘解消効果も期待できます。ヨーグルトに含まれる乳酸菌も免疫アップにおすすめです。

2.身体を冷やさない



身体の冷えは肩こりや腰痛、下痢、便秘などの不快症状の原因になります。冬が過ぎた今の時期も身体を冷やしすぎない工夫をしましょう。

3.ストレス解消

ストレスを受けると免疫力が低下します。趣味や軽い運動など自分にあったストレス解消方法をみつけましょう。

～免疫を高める食品～

にんにく

抗酸化作用に優れています。一粒 50-80mg のカリウムです。黒にんにくは一粒 90-140 mg とさらにカリウムが多いため食べ過ぎには注意しましょう。

かぼちゃ



粘膜などの細胞を強化するβカロテンが豊富です。煮物サイズ 1 切れ(50g)でカリウム 200 mg 程度であるため、食べる際は他の野菜類の水さらしや茹でこぼしをきちんと行ったり、その日は果物の量を控えたりするとよいでしょう。

様へ

手洗いとうがい
しっかりと
しましょう♪

