



発行所: 有限会社 西川工務店
松阪市町平尾町164-3
TEL 0598-51-7040
FAX 0598-51-7140
URL <http://www.nishikawakoumuten.com/>

体の不調は免疫力低下のサイン!? 生活習慣を見直して、免疫力アップ!

免疫力を低下させる主な要因

- 不規則な生活
- ストレス
- 睡眠不足
- 加齢
- バランスの悪い食事
- 過度のアルコール摂取
- 運動不足

免疫力アップに心がけたい生活習慣

生活リズムを整える

テレワークで起床や就寝時間がばらばら。外出も減って、家にこもりがちになっていませんか?免疫力は、日中の活動中に高まり、夜になると低下します。生活のリズムを崩さないことが先決です。



適度な運動と良質な睡眠

活動量が減ると、免疫力低下の引き金に。ストレッチなど適度な運動を毎日続けましょう。入浴は眠る2時間くらい前に、40℃くらいのぬるめの湯に15分ほど浸かり、リラックス。質のよい睡眠に欠かせない要素です。

ストレスをためない

ストレスは大敵。趣味に興じたり、家族や友人と会話を楽しんだり、心穏やかに過ごしましょう。いつも笑顔を絶やさないことを意識。



腸内環境を整える食事

栄養が偏らず、バランスのよい食事はもちろんですが、免疫細胞の60%以上が腸管に集中していると言われていたため、腸内環境を整えることが免疫力アップへの近道です。ヨーグルトや納豆など発酵食品を毎日の食事によく取り入れましょう。

パーフェクトレシピ! 納豆キムチの豆腐グラタン



- ① 絹ごし豆腐1丁をキッチンペーパーで包み、耐熱皿に入れて電子レンジ(500W)で3分加熱し、水気を取る。
- ② グラタン皿に①を入れて、味噌大さじ1/2を加えて、つぶしながらよく混ぜる。納豆1パックとキムチ適量を加え、さらに混ぜ合わせる。
- ③ ②の上にミックスチーズ適量をのせて、220℃のオーブンで10分ほど焼く。

眠い、けだるいのは春だから!? 体のリズムをリセットして、元気に過ごそう!

春の眠気を誘うメカニズム

日中は交感神経が働き活動的に。夜間は副交感神経が優位になり就寝モードへ。健康的な体の仕組みを左右する自律神経が崩れることで、不調を招くと考えられます。

特に春は、気温の急激な変動、花粉症や新学期といった環境の変化に伴うストレスも加わり、体内時計も乱れがち。昼間に眠気に襲われる、どこかぼーっとしてやる気が出ないなどの不調を感じたら、まずは自律神経のバランスを整えることを意識してみましょう。



眠気やだるさ解消に実践したいセルフケア

朝のルーティン

起床後、カーテンを開けて太陽の光を浴びる
眠気を誘う作用があるホルモン、メラトニンの分泌抑制に有効。

睡眠の質をあげる

香りを活用
寝る前にリラックスする香りに包まれる。ラベンダー、ベルガモット、カモミールなどのアロマオイルを使用するほか、ハーブティを飲むのもおすすめ。枕元にポプリを置けば、安眠アップ。

夜のルーティン

軽いストレッチ
肩や足など、疲労した部分を中心に、リラックスして血流も促進。
38~40℃のぬるめの湯船につかる
全身の筋肉がゆるみ、体も就寝モードに。



定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

※丸の付いている日が定休日です。

新築・増改築は
もちろん、キッチンや
トイレの改修など
ちょっとした事でも
お気軽に
ご相談下さい!!