

体の抵抗力を上げれば  
インフルエンザも花粉症も怖くない!

# 免疫力が上がる

お得技® ベストセレクション  
よりぬきお得版

## CONTENTS

### 巻頭特集 1

インフルエンザ、感染症、花粉症 etc.  
病気に負けない体を目指す!

### 名医がすすめる 免疫力を上げる最強習慣

P6

- がんばり過ぎない生活で免疫力を上げる! P8
- 腸内環境の改善で免疫力を上げる! P10
- “食べる漢方”で免疫力を上げる! P12
- 逆スクワットで免疫力を上げる! P14



### 巻頭特集 2

今さら聞けない免疫のこと、  
こっそり教えて!

### 免疫の基礎知識

P16

- あなたの免疫力をチェック! P17
- 感染症の正しい知識を知っておこう P18
- 免疫力をアップするための To Do P20
- 免疫力を下げる原因を暮らしから減らそう! P22



## PART 1



### 習慣を変えて免疫力を上げる 生活習慣編

P24

- 001 腸年齢が若ければ免疫力が高い!
- 002 免疫細胞の約7割が腸に! 便秘は免疫力を下げる!
- 003 薬を頼り過ぎるのはNG! 免疫力の低下につながる
- 004 乳酸菌飲料を2~3本まとめて飲む
- 005 便秘が続くとうつになる
- 006 排便のリズムをつくろう
- 007 抗生剤を飲んだあとはヨーグルトを食べて腸ケア
- 008 食事はなんでもしかしほどよくが肝心
- 009 30回以上噛んで唾液を出せば免疫細胞が活性化
- 010 36.5°C以上の体温で免疫細胞を働きやすく!
- 011 毎日体温を測って体調管理
- 012 お腹の冷えは腸に悪い 下痢や便秘の原因に!
- 013 湯船につかれば体温アップの効果が
- 014 常に体温1°C上げを意識する
- 015 夏は外気と室内の寒暖差を5°Cまでに抑える
- 016 自律神経が乱れると免疫力は下がる!
- 017 朝起きたらまず太陽にあいさつ!
- 018 起床・就寝は規則正しく なるべく決まった時間に
- 019 心のストレスは免疫力を下げる!
- 020 腸内環境が整うとストレスがたまりにくい!

## PART 2



### 食べるものを変えて免疫力を上げる 食べるもの編

P32

- 021 大豆製品で免疫細胞をつくる
- 022 大豆イソフラボンが豊富な食材に注目
- 023 イソフラボンは男性にも必要な栄養素
- 024 卵は優れた栄養バランスを持つ免疫力向上食材
- 025 卵の黄身は半熟で食べる
- 026 フィトケミカルを含む食材に注目!
- 027 免疫力向上が期待できる! オリーブオイルをとりよう
- 028 チョコレート&コーヒーのポリフェノールも強力!
- 029 ポリフェノールの多い食品をチェック
- 030 カロテノイドを含む食品も多く食べよう
- 031 イオウ化合物は免疫力を強化する
- 032 糖関連物質は腸内環境アップに必須
- 033 レバーや赤身肉から鉄分を積極的にとろう

- 034 れんこんには免疫に関わる大切な成分がギュッと!
- 035 栄養価の高いカキは感染予防の強い味方!
- 036 トマトのリコピンは免疫のバランスを整える
- 037 こんぶのフコイダンは免疫細胞を元気にする!
- 038 みかんでフィトケミカルを効率的にとる!
- 039 緑茶には4種類ものカテキンが含まれる
- 040 きこの類のβ-グルカンには免疫力アップ成分が豊富
- 041 添加物が多い食べものは避けて正解!
- 042 腸の免疫細胞が病原菌の侵入を防ぐ!
- 043 プロバイオティクス食品をとりよう!
- 044 日本人の7割は食物繊維が不足している
- 045 2つの食物繊維をとって腸内環境をレベルアップ
- 046 リンゴを食べて腸内スッキリ!
- 047 オリゴ糖は善玉菌を優勢にするお助け役
- 048 オリゴ糖が多い食品の代表はバナナ、タマネギ
- 049 マグネシウムは腸をキレイにしてくれる
- 050 カリウムは体内の毒素を排出する!
- 051 むか漬けの乳酸菌が腸まで届いて免疫アップ
- 052 乳酸菌を多くとるならキムチは汁も一緒に正解!
- 053 雑穀米は積極的にとって免疫細胞を活性化!
- 054 玄米は腸内環境を整えるスーパーフード
- 055 納豆は最強! 世界に誇れるプロバイオティクス
- 056 納豆にプラスしたいのはネギ、オクラ、キムチ、卵
- 057 まいたけは100°C以下でサッと調理しよう
- 058 栄養たっぷり! しいたけは万能菜
- 059 食物繊維が多いしめじはインフルエンザ予防にも
- 060 なめこのヌルヌル成分で風邪知らずの体に
- 061 免疫力UP食材のきくらげで腸内を元気に!
- 062 抗酸化力が高い食材を意識して食べよう
- 063 アレルギー抑制効果のある食材で体質改善
- 064 免疫力アップの食材で健康になる!

## PART 3



### 食べ方を変えて免疫力を上げる 食べ方編

P48

- 065 機能性ヨーグルトは自分にあったものを選びよう!
- 066 ホールフード食材を活用して免疫強化!
- 067 ごぼうの皮は「むかない」「アクぬきしない」が新常識
- 068 ニンジン、実は皮と葉が有効成分の宝庫
- 069 キャベツは外側の葉と芯こそメイン!
- 070 ブロッコリーの茎にはビタミンCがたっぷり
- 071 カカオ70%以上のダークチョコレートを選ぶ
- 072 100歳超えの長寿者は肉も魚も食べています
- 073 肉は鉄分と亜鉛が豊富な部位も必ずとる
- 074 バナナは冷凍で抗酸化作用アップ
- 075 バナナの健康効果は熟成時期で変わる

- 076 バナナにはヨーグルトが◎
- 077 酢をカルシウムと一緒にとると免疫力が上がる!
- 078 粗食もダイエットも体に悪い!
- 079 刻んで食べたい! ネギにもフィトケミカルがいっぱい
- 080 ニンニクは刻んでから15分おいて加熱する!
- 081 冬に食べたみかんの健康効果は夏までもつ!
- 082 ドライフルーツの食物繊維も見逃さない

## PART 4



### 取り入れれば免疫力が上がる ケア&ストレッチ編

P56

- 083 ストレスを減らす腹式呼吸をマスター
- 084 腸をダイレクトに動かすお腹マッサージを
- 085 ゆらゆら体操で自律神経を刺激する
- 086 足首ストレッチで血行アップ&冷え防止
- 087 週3時間だけの運動で寿命が長くなる!?
- 088 寿命を延ばすには1日30分のウォーキング

## PART 5



### 考え方を変えて免疫力を上げる ちょっぴり不真面目編

P60

- 089 適度ないかげんは体にいいことだった!
- 090 真面目な人ほど早死にするというジレンマ
- 091 50歳を過ぎたら過度な運動はNG
- 092 健康診断結果は心配し過ぎない
- 093 コレステロール値は高くても大丈夫
- 094 開き直っていい人をやめてみると免疫力アップ
- 095 100点満点思考はやめてほどほどを目指そう
- 096 良質の睡眠、正しい栄養、適度な運動を意識しよう
- 097 動脈硬化が進んでいないか下の血圧でチェックを
- 098 腹式呼吸で歌えば副交感神経優位に
- 099 音楽を聴くだけで免疫力が上がる
- 100 厚かましい人は免疫力が高い!?