

免疫力を高めてみませんか？

皆さまお元気でお過ごしでしょうか？
春から夏へかけての移行期は、季節の変化に身体がついていかず、
体調を崩しやすい時期です。
また、気温が上昇し、湿度も上昇することから感染症も増加しますので、
免疫システムを高めて体を守りましょう！

<免疫力をチェックしてみましょう！>

1. 働きすぎてませんか？
2. 睡眠は？
3. お酒の飲み過ぎはないですか？
4. 悩みが多くないですか？
5. 痛み止めの多用はないですか？
6. 趣味はありますか？
7. 毎日体操、運動はしていますか？



免疫力は、30代からダウンし、50代から無理はダメ！

<免疫力アップのために>

1. 笑う！
2. 温める・・・お風呂にゆっくり浸かる・足首にレッグウォーマーをつける
3. 楽観的な考え方をする
4. 適度な運動・・・汗をかき、心拍数が少し上がる運動20分
5. バランスの良い食事・・・
 - ①肉・魚（タンパク質→免疫細胞を増強！）
 - ②乳製品（腸内環境を整える）
 - ③緑黄色野菜（ビタミン・カルシウム・カリウム）
 - ④果物（ビタミン・ミネラル→免疫機能の調整）
 - ⑤きのこ（β-グルカン→免疫力を活性化）
 - ⑥納豆・味噌・キムチ（発酵食品→乳酸菌）
 - ⑦玄米・発芽米・雑穀米（食物繊維・ミネラル・ビタミン）
 - ⑧緑茶・赤ワイン・カカオ（免疫機能の低下抑制）
 - ⑨根菜・唐辛子・生姜・ニンニク（身体を温める）



何かお困りごとが
あればご連絡ください！

代表取締役 高橋 範光
（たかはし のりみつ）
営業担当 熊巳 由佳
（くまみ ゆか）



株式会社 タカハシ保険事務所
〒631-0845 奈良市宝来1-6-8 ラ・モア203
TEL 0742-52-1811 FAX 0742-52-1822
MAIL info@tio-nara.com <https://www.tio-nara.com>

