

## 免疫力を高めるには

---

### 腸内環境を整える

"人間の身体は、口から肛門まで続くトンネルのような構造になっています。腸は体内にありながら、皮膚と同じように外界にさらされているのと同じです。食事や呼吸をするたびに、腸は食べ物だけでなく、病原体となる細菌やウイルスにも毎日触れています。免疫細胞の約6割は腸にいますと言われます。腸内の免疫細胞を活性化できる食べ物をとっているかどうか、免疫力を大きく左右します。

### 体温を上げること

体温を上げるとなぜ免疫力がアップする？ 免疫細胞は血液の中にいます。体温が下がり血行が悪くなると、体内に異物を発見しても素早く攻撃できません。免疫力が正常に保たれる体温は36.5℃程度といわれています。免疫力は、体温が1℃下がると30%低下し、逆に1℃上がると一時的には最大5~6倍アップするともいわれ、体温を上げることの重要性がよくわかります。現代人は低体温傾向にあるといわれています。低体温というと、体質的なものと思えるかもしれませんが、日常生活の中に低体温を招く要因があることもあります。

