

# 免疫力アップの 鍵は生活習慣にあり！

『免疫』とは、体内に侵入した異物を攻撃し排除するために、からだに備わっている防御システムのことです。新型コロナウイルス感染症を予防するためには、こまめな手洗いに加えて、免疫力を高めることも重要です。免疫力は、「食事」「運動」「睡眠」で維持・向上が可能です。毎日の心がけでウイルスから身を守りましょう！

## バランスの良い食事

1日3食、規則正しく、バランスに配慮した食事を心がけましょう。  
特に朝食は体温を上昇させ、脳と身体を目覚めさせるスイッチを入れるため大切です。

- ◇ 主食（ごはん・パン・麺）
- ◇ 主菜（肉・魚・卵・大豆製品）
- ◇ 副菜（野菜・きのこ・海藻）
- ◇ 牛乳・乳製品、果物



## 野菜を1皿プラスで免疫力アップ！「キャベツ saba トマト」（出典：さばえ無限やさレシピ）

電子レンジで！  
たんぱく質と野菜が取れる  
お手軽メニュー☆



### 材料（4人分）

キャベツ 200g（1/5個）  
トマト水煮 300g（紙パック1個）※個形量180g分  
サバ水煮缶 150g（1缶）  
調味料 鶏がらスープの素 小さじ1、塩・こしょう 少々、カレー粉 小さじ1/3

### 作り方

- ① キャベツを2~3cm大に切る。サバはほぐしておく
- ② キャベツを耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけ、3分程加熱
- ③ 加熱したキャベツにトマト水煮とサバ、調味料を加えて混ぜ、ラップをかけてレンジで3~4分加熱

鯖江市のホームページに他の「無限やさレシピ」を掲載しています。ぜひ参考にして作ってみてください。



## 適度に体を動かす

適度な運動は自律神経のバランスが整い、免疫力の向上につながります。

- ◇ 人ごみを避けてウォーキングやジョギングをする
- ◇ 自宅や職場でできる筋力トレーニングを取り入れる



## 睡眠の質を高める

質のよい睡眠は、リンパ球の増加や細胞の成長・修復、疲労の回復、自律神経を整えることにもつながります。

- ◇ 起きる時間と寝る時間を一定にする
- ◇ 眠りにつきたい1~2時間前に、40℃程度のお湯にゆっくりつかる。
- ◇ 寝る前にパソコンやテレビ、スマートフォン等の光を浴びない

