



13年振りに8月の梅雨明けとなりました。今年はあらゆる事が例年通りではなく、時代の変化を身をもって感じているこの頃です。夏のレジャーも今年はお預け。

我が家のJK（高校生）とJC（中学生）は揃って身体造りに夢中です。例えば、この様な体勢を30秒キープするインナーマッスルトレーニング！ 私の場合は20秒が限界ですが、JKとJCは



更に腰をツイストして20回！若いって素晴らしい！！(≧▽≦)

皆さんも、自宅で出来るトレーニング、是非お試し下さい！

この夏、マッチョな身体を作って友達に自慢しちゃいましょう！

～免疫力を上げるために大切なのは、免疫細胞が闘いやすい身体をつくる事～

3月からお届けしている『コロナウイルスに負けない免疫力を』。今月もどうぞお付き合い下さい。では、免疫細胞が闘いやすい身体をつくるには、食事、睡眠、ストレス対策であるということはこれまでもお話ししてきました。

規則正しい生活、適度な運動、睡眠の質を上げて良く眠る、ストレスは上手に解消して、基礎代謝をアップして体温を上げる、肥満を解消する…

いずれも免疫細胞を元気にします。しかし、『言うは易し行うは難し』。実際に全てを実行するには難しいのが現実ではないでしょうか。

だからこそ、自分でコントロールし易い、そして1日3回も摂る食事内容を見直すべきですよ！

免疫細胞を活性化する食材を選び、免疫細胞が働きやすい体内環境を維持する食べ方を習慣化していきましょう。具体的には

その1：野菜類・海藻類・きのこ類を毎食たっぷり摂る

これらに含まれているファイトケミカル（機能性成分）が健康の維持に高い効果を発揮します。

食べ方として特におススメなのが、野菜スープです。

具は、1年中価格が安定しているキャベツ、人参、玉ねぎ、かぼちゃの4種。

適当な大きさにカットして20分位煮込んで完成です。具はそのままで良いですし

時にはミキサーにかけてポタージュ風でも美味しいですよ。

これらの野菜には、粘膜のバリア機能を高める力、免疫細胞を活性化する力、アレルギーを抑える力などをもつファイトケミカルが豊富に含まれています。

具は勿論ですが、スープにもたっぷり溶け出ているので、出来れば1日3～4回食事のたびに摂れると最高です！



その2：腸内環境を整える

免疫細胞の約70%が大腸の粘膜に存在しており、身体全体の免疫システムを支えています。ゆっくりとよく噛んで、腹8分目を心掛けること。そして何より楽しくリラックスした状態で食べましょう。

そして、腸の好物 食物繊維 発酵食品 酢の活用 豆類も程よく ビタミンCたっぷり オリーブオイルで腸にご褒美を 甘味にはオリゴ糖！ このようなポイントをお忘れなく！

その3：身体を温める

身体を温める食事のナンバーワンは、生姜を活用する事です。その他、食べ過ぎると血液中に老廃物が溜まり免疫力が低下するので、腹7分目を心掛け胃腸に負担をかけない事も大切です。 それではまた来月。最後までご愛読頂きありがとうございました。 小林