

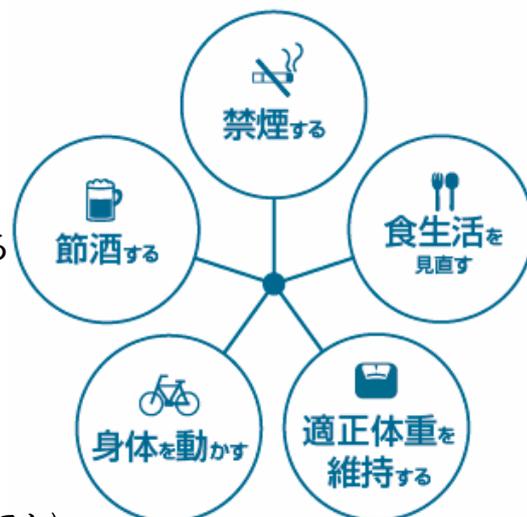


## ◎ 生活習慣の改善で免疫力を高めましょう！

5つの健康習慣を実践することで  
がんになるリスクが低くなります

### 1. 免疫力を高める食材と食べる目安！

- ①. にんにく・・・体外からの菌を防ぐ(1日に2~3片)  
(少量の油と炒めると吸収力アップ)
- ②. ショウガ・・・辛み成分が免疫力を上げる(1日に10g)  
(乾燥させてから料理すると栄養価が十数倍)
- ③. 鶏 肉・・・粘膜や皮膚を丈夫にし、免疫力を高める  
(疲労回復や筋肉疲労を防ぐ)
- ④. ヨーグルト・・・乳酸菌が腸内の善玉菌を増やし免疫力を高める  
(毎日100g程度食べましょう)
- ⑤. 納 豆・・・腸内の善玉菌を増やし、免疫力を高める  
(1日1パックを目安に食べましょう)
- ⑥. お 茶・・・ルイボステイ、緑茶、プーアル茶等が免疫力を高める



### ※免疫力を高める2つのポイント

- 腸をきれいにし、活発にする  
緑黄色野菜 (ブロッコリー、トマト、かぼちゃ、小松菜、キャベツ、人参ほか)  
発酵食品 (味噌、納豆、キムチ、チーズ、ヨーグルト、甘酒ほか)  
海藻・きのこ類
- 食品で体温を上げる(1度体温が上がると免疫力が3~5倍)  
ショウガや根菜類と魚、肉をバランスよく食べる

### 2. 生活習慣の改善に努めましょう！

- ①. 食生活のバランスを見直す  
・・・栄養が偏りがちな外食やコンビニの食事、  
スナック菓子等の摂り過ぎは、免疫力が高まりません。
- ②. 睡眠を充実させる  
・・・睡眠が充実しないと体調を整える成長  
ホルモンが不足します。  
就寝前のパソコンやスマートフォンは控えましょう。
- ③. 嗜好品をとり過ぎない  
・・・カフェイン飲料、たばこ、アルコール等はとり過ぎに  
注意しましょう。
- ④. 笑顔を意識する  
・・・ストレスは免疫力を低下します。  
ストレス解消法を見つけて、笑顔を意識しま  
しょう。



## 介護保険で利用できるもの

手すり (工事不要、置くだけベース板:約20Kg)  
(その日から必要な場所へ設置)



介護保険には、高齢の方やそのご家族を支援するさまざまな福祉サービスがあります。お気軽にご相談ください。

- ・介護保険は、だれでも利用できるの？
- ・介護サービス利用は、いくらかかるの？
- ・介護サービスは、どうすれば利用できるの？

**無料でお手続きいたします。**

**お問合せ先**

