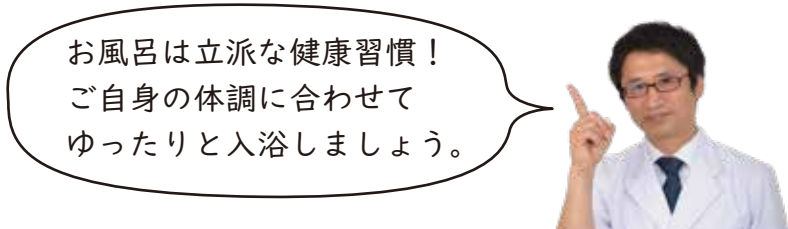


2 めるめの湯船にゆっくり浸かる



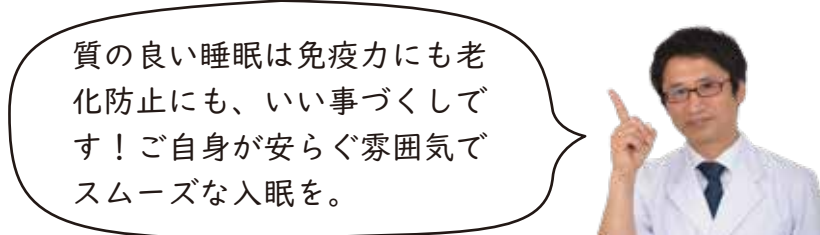
免疫力アップに重要な体温アップが最も簡単にできる方法がお風呂。しかし熱すぎるお湯への入浴は心臓や血管に負担がかかるため、40°Cのお湯に10分程度浸かるのがよいと云われています。夏場や忙しい時でもできるだけ1日1回は湯船に浸かりましょう。



3 睡眠は「時間」より「質」



睡眠時間の確保も大切ですが、疲労回復&免疫強化に良い成長ホルモンの分泌を促すには「睡眠の質」つまり、眠りの深さも重要です。就寝前のスマホや強い照明、長風呂などは睡眠の質を下げる原因になるため、就寝前1時間はこれらを控え、リラックスした気分で布団に入るようにしましょう。



健康オタク羽原が語る 自宅で出来る 免疫力アップ法



はばら
スタッフ羽原(50歳)

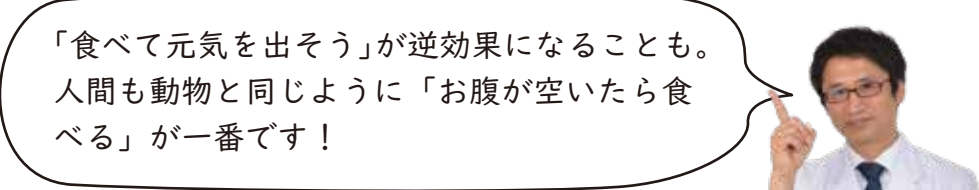
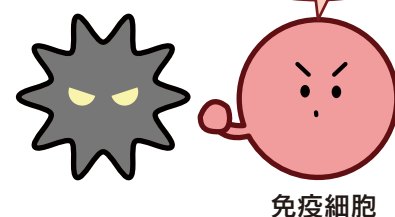
商品企画・仕入れ担当 最新情報に常にアンテナを張り、より良い商品を作り出すプロ。職人や各方面の専門家とすぐに仲良くなれる特技がある。

この数年で誰もがよく意識するようになった「免疫力」。できることなら薬やお医者様に頼らず、自分の力で病気や不調を寄せ付けないようにしたいものです。意識さえすれば簡単に日常生活で行えるおすすめの免疫力アップの方法を、当店イチの健康オタク、スタッフ羽原をご紹介します！

1 空腹時間をつくる



「3食摂ること」が正しいとの思い込みで、空腹ではなくても「時間になったから」と食事を無理に摂っていませんか？免疫細胞は、実は満腹状態では通常の半分ほどの能力となり、免疫力が下がってしまうのです。動物が病気になると何も食べなくなるのは、自らの治癒力を高め、空腹時ほど活発に働く免疫力を上げようとしているのです。



順造さんはいつもベッドで本を読むとすぐ眠れるそう…！