

スギ薬局 管理栄養士監修

食べ方にポイントがある！  
あなたのお悩み解決します！

こんなお悩みありませんか？



体が重だるい…

のどの調子が悪い…

手足が冷えやすい…

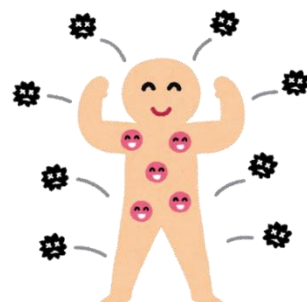
どうしたらいいの？



## 免疫って何??

「免疫」とは体内に侵入したウイルスや細菌などの病原体や毒素を異物として認識し、生体を防御するためにこれを排除しようと働く力のことです。

➔ カラダを守る仕組み



# 免疫力を低下させないためには？

## ■腸活をしてみよう！

免疫力を低下させない方法の1つとして“腸活”を試みるのはいかがでしょうか？免疫細胞の半分以上は腸内にあります。カラダの内側から腸内を元気にしていきましょう！



### 〈腸活におすすめの食品〉

#### ●ビフィズス菌や乳酸菌、納豆菌を含む食品



ヨーグルト  
(乳酸菌飲料など)



チーズ



ぬか漬け



味噌



醤油



納豆  
など

#### ●食物繊維



野菜類



豆類 (豆腐・きな粉など)



#### ●オリゴ糖



はちみつ



オリゴ糖  
など

★食べるだけでなく、お腹を温めて、良い菌を活性化させ働きやすい環境も作ってあげましょう！

(例)冷たい飲料よりも温かい飲料を飲む、腹巻をする等



### ★おすすめレシピ★

〈材料：1人分〉 **簡単！まぜるだけ！きなこヨーグルトドリンク**

- ・ヨーグルト 50g
- ・牛乳 1/2カップ (100ml)
- ・はちみつ 大さじ1/2
- ・きなこ 大さじ1

〈作り方〉

- ①ヨーグルトときなこを器に入れ、混ぜる。
- ②①にはちみつと牛乳を加え、混ぜる。
- ③上からきなこ(分量外)を振るって飾れば完成。



その他にも…

## ■ 抗酸化物質を摂る

活性酸素は細胞を傷つけ、老化・免疫機能の低下を引き起こします。抗酸化物質には、体内で合成される体内合成抗酸化物質の他に、ポリフェノールとカロテノイド、抗酸化ビタミンがあります。

〈ポリフェノールを含む食品〉 〈カロテノイドを含む食品〉 〈抗酸化ビタミンを含む食品〉

ブルーベリー  
大豆  
高麗人参

さけ  
えび・かに

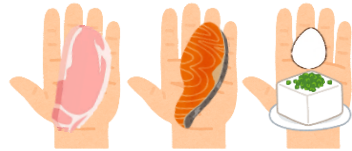
緑黄色野菜  
植物油 (ごま油、オリーブ油、なたね油など)  
ナッツ

抗酸化ビタミンにはビタミンEとCがあり、植物油、ナッツにはビタミンEが豊富！緑黄色野菜にはビタミンCが多く含まれています！

## ■ たんぱく質を摂る

そもそもの免疫細胞の主要な成分1つがたんぱく質です。良質なたんぱく質をとることも免疫力を低下させない方法の一つです。

1日の摂取目安量は手のひらに乗る  
大きさ3つ分が目安です！



〈たんぱく質を含む食品〉



**さらに免疫力を低下させないワンポイント！**

適度な運動や十分な睡眠でストレスをため込まない。  
ぬるま湯にゆっくり浸かったり、タバコを吸う習慣があれば禁煙する。  
など、食事と一緒に生活習慣も見直してみましょ♪

森岡店 管理栄養士  
清水



# おうちでできる！「ながら」運動 下半身の筋トレ(上級)

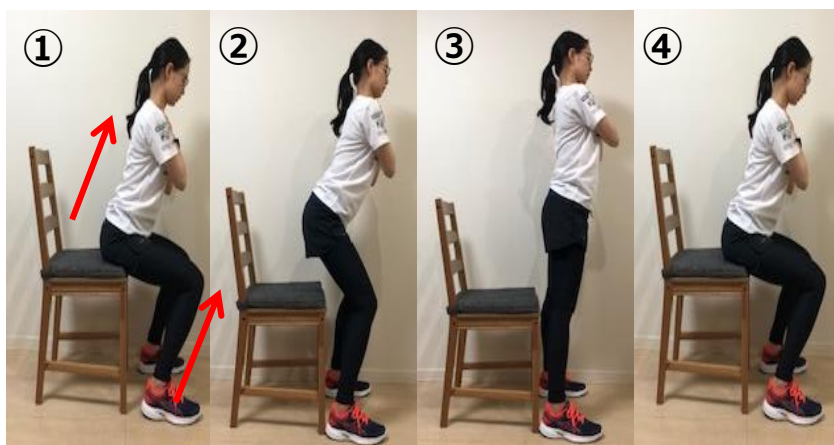
## ■ 筋トレはダイエットにも効果的！

人間が1日に消費するエネルギーの70%は基礎代謝によるもので基礎代謝の約40%は筋肉で消費されます。筋肉の量を増やせば、基礎代謝量も増え、太りにくい体となります。ここからは、体の中でも筋肉割合が多い下半身の筋トレを紹介します！



### 座ってテレビを見ながらスクワット

【鍛える筋肉の場所】太ももの表・裏、おしり



① 足は肩幅程度に開き、イスに浅く腰掛ける。ひざを深く曲げ、上体は前傾させ、腕は胸の前で交差する。

②③ 股関節・ひざを伸ばしてイスから立ち上がる。

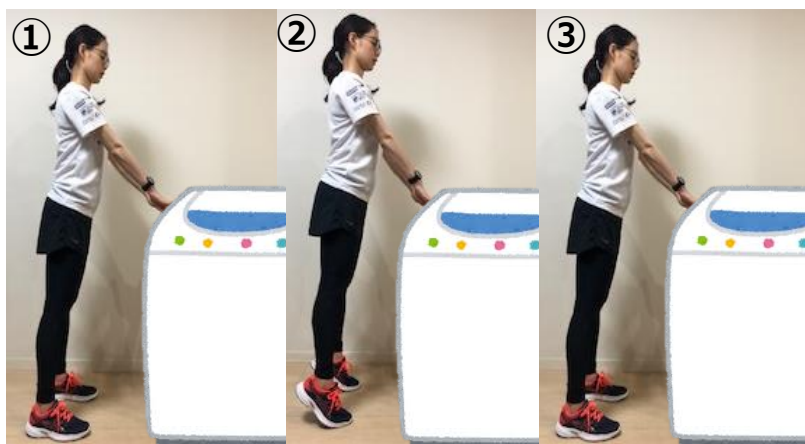
④ イスに腰掛けて、最初の姿勢に戻る。①～④を繰り返す。

※姿勢の注意※

・最初の姿勢では、背中とひざ下の脚が平行になるようにする。

### 洗濯機回しながらかかと上げ

【鍛える筋肉の場所】ふくらはぎ



① 足は腰幅程度に開き、つま先は正面に向ける。

② ひざが曲がらないようにつま先を上げ、バランスを維持する。

③ 最初の姿勢に戻る。①～③を繰り返す。

※姿勢の注意※

・バランスを崩しやすくなるので、つま先は高く上げすぎない。

1日10回×3セットを目安に毎日実施してみましよう♪

# おうちでできる！「ながら」運動 下半身の筋トレ(上級)

## ■「ながら」運動が習慣づいてきたら…

(初級編) より少し強度を上げた筋トレを紹介します。  
 今回ご紹介する筋トレも「ながら」運動として実施できるものなので  
 ぜひ、すきま時間を使って実施してみてください。  
 正しい姿勢で行い、鍛える筋肉の場所を意識することで効果が出ます。



### テレビを見ながらスクワット

【鍛える筋肉の場所】 太ももの表・裏、おしり



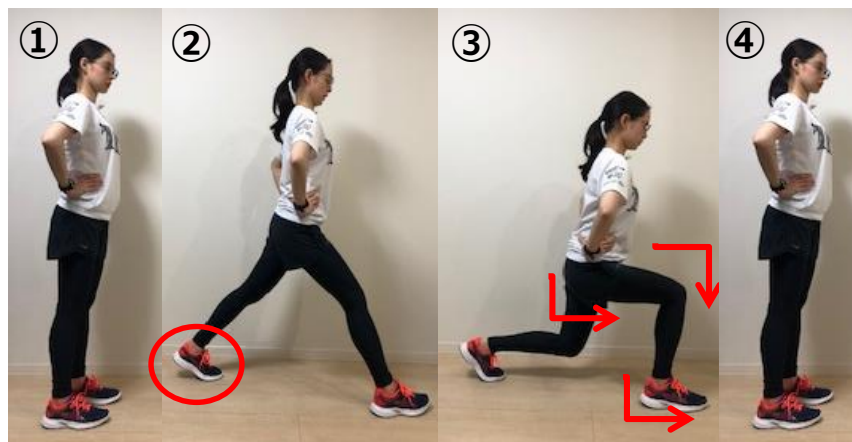
- ① 足は肩幅程度に開き、脚はのばす。  
両腕は首の後か胸の前で交差する。
- ②③ 股関節・ひざを曲げる。  
イスに腰掛けるように深くしゃがむ。
- ④ 股関節・ひざを伸ばし、最初の  
姿勢に戻る。①～③を繰り返す。

※姿勢の注意※

- ・ひざはつま先より前に出ないようにする。
- ・内股にならないように、つま先は  
まっすぐ～やや外側に向ける

### 掃除機かけながらランジ

【鍛える筋肉の場所】 太ももの表・裏、おしり、ふくらはぎ



- ① 足は腰～肩幅程度に開き、  
つま先は正面に向ける。
- ② 後脚のかかとが持ち上がるまで  
前脚を前方に大きく踏み出す。
- ③ 踏み出した脚の股関節・ひざ・足が  
90°になるように曲げ、後脚のひざは  
床面よりもう少し高い位置までおろす。
- ④ 踏み出した脚で床を強く蹴り、  
最初の姿勢に戻る。  
①～④を繰り返す

1日10回×3セットを目安に毎日実施してみましよう♪

# おうちでできる！「ながら」運動 下半身の筋トレ(上級)

## ■今までの「ながら」運動が楽に感じてきたら…

強度の高い筋トレにチャレンジしてみましょう。  
無理のない回数からはじめ、正しい姿勢で行うことを意識しましょう。  
実施中に痛みを感じる場合は、すぐに中断してください。  
筋トレ初心者の方は、ぜひ（初級）からはじめてみてください。



## テレビを見ながら片足スクワット

【鍛える筋肉の場所】太ももの表・裏、おしり、足の裏



- ① 足は腰幅程度に開き、両腕は胸の前で交差させる。
  - ② 片方の足を床から離し、もう一方の足のひざあたりまで持ち上げる。
  - ③ 体を支えている方の足側のおしりを後ろに引きながら、ひざを45°程度に曲げてから、直立姿勢まで立ち上がる。
- ※バランスを保ちながら、曲げた方のひざとつま先が同じ方向になるよう注意する。

★それぞれ5秒ほどかけて曲げ伸ばしを行い、  
左右5回ずつ、1日3セットを目安に行いましょう♪

## 寝ながらヒップリフト

【鍛える筋肉の場所】おしり、太ももの裏、背すじ



- ① 仰向けに寝て、足は腰幅程度に開く。つま先は正面に向けた姿勢でひざを曲げる。
  - ② 身体の前面がまっすぐに伸びるまでおしりを持ち上げる。
  - ③ ②の状態を保ちながら片足を伸ばし10秒キープする。
  - ④ 開始姿勢に戻り、①～④を繰り返す。
- ※体勢がきつい場合は、両足を床に床につけて行う。  
(②の状態でも10秒キープ)

★左右3回ずつ、1日3セットを目安に行いましょう♪