SportZERO

No.20

今回は免疫力に注目！！

免疫力とは,体内に入ったウイルスや細菌,異物などから自分自身の体を守る力のことをいいます。低下すると多くの疾病を引き起こしやすくなります。秋から冬にかけては風邪の流行る時期になるので,ウイルスから体を守るためにも免疫力を高めて健康に過ごしましょう。

まずは…

免疫力セルフチェック

免疫力が落ちていないか
チェック ☑ してみましょう

＜メンタルチェック＞

- □小さなことが気になる
- □ストレスを感じやすい
- □朝,目が覚めると気が重い
- □人付き合いが苦手
- □やる気が出ない
- □いつも人目が気になる
- □最近,気分が沈みがち
- □いつまでもくよくよしてしまう
- □人生が楽しいと思えない
- □環境が変わるのが嫌い

＜ライフチェック＞

- □食事が不規則になりがち
- □外食やコンビニ弁当が多い
- □体を動かすことが少ない
- □週に4回以上お酒を飲む
- □1日10本以上煙草を吸う
- □揚げ物やスナック菓子が好き
- □睡眠不足なことが多い
- □休日は外出せず家でゴロゴロしがち
- □食欲がないことがある

＜ボディーチェック＞

- □風邪を引きやすい,風邪が長引く
- □便秘がちである
- □アレルギーを持っている
- □疲れやすい
- □疲れが取れにくい
- □平熱が36度以下
- □冷え性である
- □肩こりや腰痛がある
- □血圧が高い
- □怪我をすると治りにくい

いくつ当てはまりましたか？
15以上の人は要注意です。肌荒れや頭痛など,
何かトラブルを抱えていませんか？
それは免疫力が低下している証拠かもしれません。

免疫力を高める方法

＊適度な睡眠をとる

眠れなくても目を閉じて体を横に休めているだけで,免疫力は高まると言われています。１０～２０分と短い睡眠でも精神の疲労を回復させると共に,免疫力を高められます。

＊たくさん笑う

笑うことで自律神経を刺激し,血圧を下げ,心拍,呼吸を整えるとされています。笑うことでストレスから解放されるだけでなく,脳に刺激を与え細胞が活性化し,がん細胞を抑える働きもあります。

＊ストレスを溜めない

強いストレスを感じると,自律神経のバランスが崩れてしまいます。内臓を活発化させる副交感神経の働きが鈍くなり,食欲不振や血行不良にも繋がります。

＊体温をあげる

体温が1度下がると免疫力は37%低下し,体温が1度上がると免疫力は60%上がります。つまり,体温が下がると免疫力は非常に低下してしまうので適度な運動などで体温を上げることが免疫力を高めることに繋がるのです。

＊バランスの良い食事を心がける

免疫力を大きく左右するのが食事であり,バランスよく栄養をとることがその基本です。私たちが日常食べている食品の中にも,白血球を増やし元気にするチカラをもつものが沢山あります。白血球を増やし元気にすると免疫力を高めることに繋がるので積極的に取り入れましょう。
白血球を増やす食品
(玉葱,ニンニク,カボチャ,モロヘイヤ,シメジ（キノコ類）大根,キャベツ,ブロッコリー,バナナなど)

免疫力アップのツボ

ツメの生えぎわは神経繊維が密集する,非常にデリケートな部分です。そこのツボを適度に刺激すると,血流が良くなり,自律神経のバランスを整えることで,免疫力の向上を促す効果があります。
１本の指につき10秒ずつ,少し痛いと感じるぐらいの強さで●をもみます。
薬指は交感神経を刺激してしまうので,特別な場合以外揉みません。

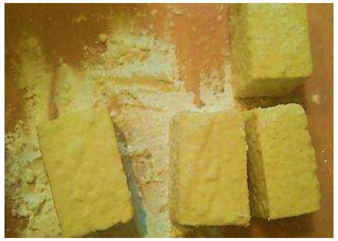
トレーニングルーム情報

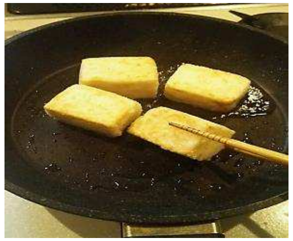
簡単！めんつゆで揚げ出し豆腐

めんつゆ揚げ出し豆腐

材料☆木綿豆腐	…１丁
片栗粉	…適量
めんつゆ(濃縮タイプ)	…50cc
水	…200cc

①水切りした豆腐を４つに切る。同時にめんつゆと水を鍋に入れ火にかけます。


②片栗粉をまぶします。


③フライパンに油を入れ豆腐をこんがり焦げ目がつくまで揚げ焼きにする。途中ひっくり返しながら両面焼きます。

④どんぶりに豆腐を入れ上からめんつゆをかけます。

⑤出来上がり♪♪

昔から豆腐は,精進料理として食べていた僧侶や多く摂っていた地方に長寿者が多いことから,長寿食といわれてきました。大豆は畑の肉といわれるように,良質なタンパク質や脂質の含有量が多い栄養価の高い食品です。

平成２６年度　開放時間

月～水曜日	１６：３０～１９：００（A）
木 金　曜日	１４：４０～１９：００（B）
土　　曜日	１２：１５～１７：００（C）
利用講習会	１２：１５～１２：４５（△印がついてる日）

※講習会は要予約。

- 利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- 行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。
  利用講習会の詳細については体育館管理室までお問い合わせください。

12月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
1 A	2 A	3 A	4 B	5 B	6 休	7 休
8 A	9 A	10 休	11 △B	12 B	13 C	14 休
15 △A	16 A	17 A	18 B	19 休	20 C	21 休
22 A	23 休	24 A	25 休	26 休	27 休	28 休
29 休	30 休	31 休	年明けは１月９日から解放します。皆さんよいお年を！			

体育館管理室　内線（2090）