



# FINE 通信

第 29Q (クォーター)  
2020 年 4 月 5 日  
清明号

## ファイン流、コロナ対策！

コロナウイルスが大流行の現在、各報道ではウイルスに接触しないことへ対策の啓蒙がされています。

当院では更に、①免疫力アップ②腸内環境の維持③自律神経を整えるこの3点にも焦点をあててご案内します。



### 1、免疫力を上げる栄養素を摂ろう！



- ① ビタミンC パプリカやピーマン、ブロッコリー、菜の花、キウイをはじめとするフルーツ類。
- ② ビタミンD きのこと類、ヨーグルト、牛のレバー、ツナ そして、プラス日光浴が大切です！
- ③ ビタミンA 豚肉、鶏肉、うなぎ、にんじん、モロヘイヤ、滋養のある食材が目立ちます

### 2、やっぱり腸内環境が大切です！

「第2の脳」と表現される「腸」は、生命維持に関しては脳より優秀と言われます。そんな人体の免疫機能の中樞を担うのは腸内細菌。腸内細菌を育てるためのお勧めは、日本の伝統食「味噌・納豆」などの発酵食品。それから善玉菌のエサとなる野菜を食べましょう。また、「ヤクルト1000」にはストレスの軽減作用も報告されておりお勧めです。



乳酸菌飲料もお勧めです！

### 3、家の中で自律神経を整える方法！



お風呂で得笑顔が最高です

- ① 笑いは自律神経を整え、免疫力も高めます。家族で楽しい話をしたり、皆でお笑い番組や楽しいDVDを観るのもお勧めです。「一家団欒」素敵ですね。
- ② 毎日のお風呂も効果的です。体を温めて早めに就寝しましょう。
- ③ 毎日朝晩のモゾモゾ体操をお忘れなく！骨盤が整うだけでなく、自律神経も整い、免疫力・抵抗力・回復力も高まります。