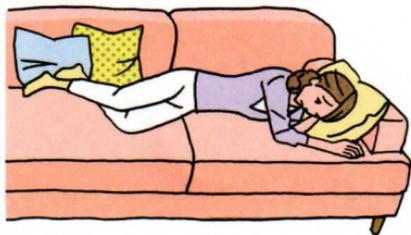


免疫力低下の原因は？

健康を維持していくには、まずは細菌を体内に入れないようにすることが重要です。

- 食生活上での乱れ
- 睡眠の時間や質の悪化
- 日常的な運動不足
- プレッシャーや人間関係
- 常に体温が低い など



免疫力を上げよう

普段の生活習慣を見直すだけでも、免疫力を高めることができます。一度自身の生活を振り返ってみましょう。

- 起床したら朝日を浴び、朝食をきちんと摂る
- 免疫力をアップさせる食材を取り入れ、栄養バランスのよい食事を
- 喫煙を控える
- 良質な睡眠を十分にとる
- 思い切り笑うように心がける
- 入浴時は湯船に浸かって、しっかりからだを温める

