

# ～冬の免疫力アップに本当に効くセルフケア大全～

## ① 冬に負けない体をつくる5大栄養素

冬場の感染症に打ち勝つには、次の5つの栄養素を意識しましょう。

**ビタミンC**  
白血球の働きを助ける  
柑橘類、ピーマン、イチゴ

**ビタミンD**  
粘膜強化、免疫活性  
きのこ、鮭、卵黄

**鉄分**  
酸素運搬、疲労回復  
赤身肉、小松菜、ひじき

**亜鉛**  
粘膜・皮膚の再生、抗炎症作用  
牡蠣、レバー、ナッツ類

**たんぱく質**  
抗体や免疫細胞の材料  
大豆、肉、魚、卵

## ② 食べる時間がカギ！体内リズムを整える食事法



冬は日照時間が短く、活動量も減るため、体内リズム(サーカディアンリズム)が乱れやすくなります。そんな季節こそ、「食べるタイミング」が免疫力を左右する大きなポイントになります。

**朝**  
糖質の過剰摂取を避けて、タンパク質で体温を上げる

**昼**  
エネルギー補給を意識して炭水化物も適量

**夜**  
消化の良いものを。食事量を控えめに。免疫細胞の再生タイムへ

◎朝食を食べ過ぎると、自律神経が乱れて風邪を引きやすくなります！  
◎理想は、朝7時／昼12時／夜18～19時のリズムで。

## ③ 免疫を底上げする！おすすめツボ5選

**合谷**  
風邪予防・免疫活性  
手の甲、親指と人差し指の間

**中脘**  
胃腸の調整、気力アップ  
おへそから指5本分上

**足三里**  
胃腸強化・全身の免疫UP  
膝のお皿の下、外側約3～4cm

**大椎**  
自律神経を整える、風邪予防  
首のうしろ、首と背中との境目

**風池**  
首のこり、寒気、風邪初期  
後頭部のくぼみの外側

◆ 使うもの  
・シール付きの市販のお灸

### ◆ 注意点

- ・同じ場所に何回もやらない
- ・お風呂の前後はさける
- ・赤くなったら中止！

### ◆ やり方

- ・ツボの場所を調べて決める(例:合谷・足三里)
- ・肌を軽くふいて清潔にする
- ・お灸をツボに貼って、火をつける
- ・ポカポカしてきたらそのままリラックス
- ・熱く感じたら外す(我慢しない!)

## 「私の想いを聞いてください。」

杉本接骨鍼灸院  
杉本敏男



僕は今50歳で子供が3人います。40代になってから不調とまでは行かないまでも、身体のだるさや疲れやすさを感じるようになっていました。人生100年時代に、このままでは健康で長生きは難しいと考えるようになりました。そこで有名なボディビルダーに師事し、「食事」と「栄養」について

学び、実践しました。すると、短期間で体調が改善。ダイエットだけでなく、長年の腰痛や不眠、頭痛、生理痛、原因不明の痛みを抱える患者さんにも試していただくと症状が改善することがとても多いことに驚きました。今では全ての方に「栄養指導」をさせていただいております。原因がわからない不調などお悩みであれば一度ご相談ください。きっとお役に立つことができます。

毎日  
まで  
38  
入浴

④ 冬に