

今だから  
ウイルス  
対策④

# ウイルスと戦う 免疫の正体とは

新型コロナウイルスの感染で心配な方へ  
ウイルスや細菌に感染しにくくなる方法をお伝え致します。

## 免疫細胞は どこにいる？

免疫とは体内に侵入したウイルスや細菌と戦う防御システムのことをいいます。そして実際にウイルスと戦うのが免疫細胞です。ところでこの免疫細胞はどこにいますでしょうか？実は、7割が腸にいます。つまり免疫を高めるには、より良い腸内環境にすることが大切なのです。また免疫細胞は腸から血液にのって体中をめぐる、ウイルスなどの外敵から私たちを守ってくれるのです。

体にある  
免疫細胞の

約 **70%**



## どうすれば 腸内環境が良くなる？

人間の腸には1,000種類以上、100兆個の細菌がいます。この腸内細菌バランスが悪くなると免疫にも影響してきます。では腸内環境を整えるにはどうしたらよいのでしょうか？重要なポイントは、以下の3つです。ウイルスに負けない体作りの参考にして下さい。

**1** 発酵食品を  
摂取する  
(ヨーグルト、納豆など)

発酵食品内の善玉菌を  
食事に取り込む。



**2** 食物繊維を  
摂取する  
(野菜、海藻、きのこなど)

食物繊維は善玉菌の  
エサとなり、善玉菌を  
増殖させる。



**3** 適度な運動

無理のない範囲で  
適度な運動を  
心掛けましょう。

**ご自身の歯を長く残すことは、正しい食生活をするためにも大切です。**

**良い腸内環境をつかって、免疫力を上げましょう！**

※今回紹介したのは、一般的な感染予防であり新型コロナウイルスに特化した予防法ではありません。

