

いつもお世話になっております。秋田ディエックス(株)です。
新型コロナウイルスの感染予防で、免疫力に注目している人も
多いのではないのでしょうか。免疫力を上げる習慣を少しずつ
取り入れて、風邪やウイルスに負けない、免疫力の高い体
を作っていきましょう。



秋田ディエックス株式会社
TEL018-862-6808
FAX018-824-4411

カラーバージョンございます。担当営業員
までお気軽にお声をお掛けください。

免疫力アップして感染症対策

●腸内環境を整える

腸内の善玉菌を増やすことで、免疫力を高めたり、感染を予防したりします。
善玉菌は乳酸菌やオリゴ糖、食物繊維を好みます。ヨーグルトや大豆製品、
野菜や穀物など善玉菌の好むものを意識して摂るとよいです。

<おすすめレシピ>甘酒

材料(2人分)

酒粕 30g

オリゴ糖 20g

水 200CC

①水を沸騰させ、酒かすを煮溶かし、オリゴ糖を加える。

②器に移して出来上がり。酒かすのアルコール分が気になる方は、4~5分煮立てて
アルコールを飛ばして下さい。甘さはお好みで。甘味料も砂糖・はちみつ・オリゴ糖、
何でも合います。すりおろし生姜を入れると、さらに効果がパワーアップしますよ^_^

●適度な運動

からだを温めると血流が良くなり免疫機能を持った白血球がからだの中を巡るため、免疫力アップの効果が
期待できます。冬は低温環境、室内外の気温差が刺激になって脳や心臓へ負担がかかりやすいです。
ウォーミングアップを必ず行い、無理のない範囲で運動しましょう。

<おすすめ運動>①

ウォーキング

1日あたり、平均8,000歩以上を目指しましょう。



<おすすめ運動>②

スクワット

スクワットは、下半身の筋肉を全体的に鍛えられます。
足腰に不安がある方は、最初は椅子を使ってもOK。



●十分な休息と質の良い睡眠

仕事などで疲れたら、無理をせずに十分休養すること。無理をして疲労を回復させずにいると、当然免疫力が
弱まり、病気に抵抗できない体になってしまいます。毎日の生活の中でリラックスできる時間をとる事も大事です。
リラックスの時間に笑いがあれば最高です。「笑う」ことは副交感神経に支配されているので、「笑い」のある
生活が免疫力を高めることになるのです。

<おすすめリラックス法>お風呂

ぬるめ(38~40℃)の入浴は、
副交感神経が優位になるため、睡眠前のリラックスに
効果的です。

<おすすめリラックス法>香り

入浴時に好みのアロマオイルを湯船に数滴落とすだけで
香りが漂い、癒しの効果を期待できるでしょう。



マスク着用を



実施しています

手洗いを



実施しています

換気を



おこなっています

消毒を



おこなっています

お客様に安心してご来店いただけますよう、
感染対策を行っております。
ご来店お待ちしております！

