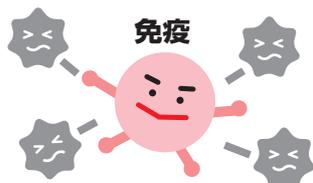


# Withウイルス時代到来! 免疫力アップでウイルスに負けない

ひとは生まれながらにして自分を守る力「免疫力」を持っています。  
予防とともに、ウイルスに負けない身体づくりが重要。  
今回は「増やさない」対策—免疫力アップの具体的な方法をご紹介します!

## ウイルスを増やさない!

ウイルスが身体に入ってきた時に、排除しようとする働きが「免疫」。



普段の生活習慣などによって免疫力がくずれてしまうことも。

ライフスタイルを見直して  
免疫力を高めて!

## Let's HEALTHY

免疫細胞も常に新陳代謝を繰り返して、新しい細胞を作り出しています!  
元気な状態に保つための3つのポイントを押さえましょう!

## 免疫力アップのポイント!

### バランスの良い食事

免疫細胞の材料となるタンパク質と、その代謝を助けるビタミンミネラルを中心にバランスよく栄養素を摂ることが大切。主食・主菜に加えて野菜を摂れる副菜まで、偏らずに色々な食材を食べましょう!



食事を整えた上で、上手にサプリメントを取り入れ、不足しがちな栄養素を補うこともおすすめ!

### 十分な睡眠・休養

質の良い睡眠は免疫細胞の働きを活発にさせる効果が!夜更かしや昼過ぎまで寝てしまうと、生活リズムが崩れて免疫が乱れる原因に。

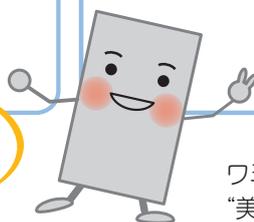


### 適度な運動

近年、低体温の方が増えているようで、体温が1度下がると免疫力は30%ダウンしてしまうそう。運動をして筋肉を鍛えると体温が上昇して免疫力も高まります!ラジオ体操やウォーキング、ストレッチなど、少しずつ習慣に!



ウイルスなんかには負けないぞ!



ワミレス公式ホームページ  
“美肌のための抗酸化ケア”もチェック!

