

# しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

## 笑いで免疫力を高める



「笑う門には福来たる」「笑いは百薬の長」「一笑一若」など『笑い』に関することわざがあります。近年、笑いの効果について研究が進められ、笑うことは免疫細胞を活性化し、免疫力を高めるということが医学的に証明されました。その他、自律神経が整い、ストレスホルモンが低下するという報告や、認知機能が向上するという報告もあります。

赤ちゃんや子どもは1日400回程度、成人（30代の場合）は15回程度、高齢者（70代の場合）は1日2回しか笑わないという調査もあります。年齢が上がるにつれ、笑う回数はどんどん少なくなってしまうようですね。テレビや映画を観る、落語を聞く、好きなことを見つける、人や動物とコミュニケーションをとる、美味しいものを食べるなど、自分が楽に笑えるものがあるとよいですね。

### 免疫力を高める ～食事～

◎たんぱく質は免疫細胞の材料になります

1回の食事で手のひらにのるたんぱく源を摂りましょう  
(肉・魚は手の厚み程度)



◎腸内環境を整える（腸には体全体の70%の免疫細胞があります）

発酵食品や食物繊維の豊富な食事を摂りましょう

◎抗酸化物質（ビタミンA・C・E）

免疫力を高め、粘膜を丈夫にします



緑黄色野菜や果物、卵やチーズなどに多く含まれています

◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。  
興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。

食事のことなどでお困りのことがございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設しおさい 管理栄養士 宮子 佳奈 中野 悦子

大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5 **連絡先 0972-85-0539**