

免疫力を高めるには「日光編」

カラダのトリセツ

にっぽん放送
「健康あるあるWonder4」
でおなじみ
セブンスデー・アドベンチスト
キリスト教会が
お届けする

あなたの健康づくりをお手伝いします



福音社の書籍

明日の健康をつくる今日の習慣

福田モニカ、福田デビッド著

B5判 / 144頁 定価 本体 1,200円 + 税

健康長寿率の高い地域に共通する、かんたんに改善できるライフスタイル。健康で長生きする人たちが実践している『ミニストーリー・オブ・ヒーリング』。この本に載っている生活習慣をご紹介します。



神戸アドベンチスト病院栄養科スタッフが作る

おいしくて体にいい穀菜食レシピ

A5判横 / 144頁 / 全64品 定価 本体 1,500円 + 税

医学的に証明され、国際的にも注目を浴びているアドベンチスト型穀菜食レシピ。おいしくて体にいい食事の提案です。



福音社のオンラインショップ <https://www.fukuinsha.com>



VOP バイブルスクール

ニュースタート健康講座 全9課

健康の原則についてわかりやすく学べる講座です。



真理への道講座 全18課

キリスト教の背景のない方のためのキリスト教入門講座です。



郵便やFAXでのお申し込みは

〒241-8501 神奈川県横浜市旭区上川井町 846

無料 FAX 0120-335-717

スマホ、インターネットでアクセスしたい方は

E-mail : info@e-seisho.net <http://www.e-seisho.net>

(通信料金はお客様負担となります)



HopeChannel
JAPAN

希望のメッセージをお届けする

ホープチャンネルジャパン

<http://www.hopechannel.jp>



免疫力を高める生活習慣

手洗い、うがい、人込みを避けるなど、細菌やウイルスを体の中に入れないように注意しましょう。細菌やウイルスが体の中に入ってしまったときに備えて、戦うための抵抗力・免疫力を強くする生活習慣を身につけましょう。ニュースタートの8つの生活習慣を身につけることで感染症から身を守るのに役立ちます。

N Nutrition (栄養)
植物性食品を中心とした
バランスのよい食生活



E Exercise (運動)
人込みのない自然の中を
毎日30分程度散歩する



W Water (水)
外出後の手洗いやシャワー
お水を十分飲む。



S Sunshine (日光)
室内に日光を取り込む



T Temperance (節制)
禁酒禁煙。食べ過ぎないこと

A Air (呼吸)
空気のきれいな場所で
定期的に深呼吸する



R Rest (休息)
7~8時間睡眠をとる

T Trust (信頼)
神様を信頼する



+4S Smile (スマイル)
SENTAKU (正しい選択)
SEIJITSU (誠実さ)
Social Support (ソーシャルサポート)



詳しくは下記 URL をご参照ください。
<https://health.adventist.jp/newstart/>

適切な
日光浴の
効果

ビタミンDの
生成を
助ける

気分を
爽快にする

がんを防ぐ

自己免疫力を
高める

目覚めが
よくなる

関節痛が
軽減する

脳の働きが
よくなる

血流改善や
殺菌効果、
リラックス効果も！

免疫力アップのための 「日光浴」 チェックリスト

- | | |
|-----------------------|--|
| 1. 毎日30分程度は太陽光を浴びている | ☐ はい ☐ いいえ |
| 2. 洗濯物は部屋の外に干している | ☐ はい ☐ いいえ |
| 3. 太陽の光が部屋に差し込んでいる | ☐ はい ☐ いいえ |
| 4. 昼型の生活をこころがけている | ☐ はい ☐ いいえ |
| 5. 日焼けをしすぎないように注意している | ☐ はい ☐ いいえ |

太陽は 健康の味方

日光には、目に見える光以外に、赤外線や紫外線が含まれます。赤外線の働きは、血管を拡張（白血球による）抗菌・抗がん効果を増加させたり、傷の治りを早め、痛みを緩和させる効果もあります。また紫外線には、強い殺菌効果やビタミンDの形成によって骨粗しょう症を防ぐなどの効能があります。

1984年、アメリカ国立精神衛生研究所の精神科医ノーマン・ローゼンタールは、冬に日光が減少することで引き起こされる「季節性情動障害（SAD）」という病気を発見しました。この病気は、倦怠感、食欲減退、眠気、苛立ち、憂鬱などの症状をともないますが、太陽の光を十分に浴びることで改善します。

このように、日光を浴びることは健康のために重要なことです。過剰に紫外線をあび続けることは逆効果とも言われています（皮膚の老化を早め、皮膚がんになる可能性も）。時間を決めて、毎日適度な日光浴を心がけましょう。