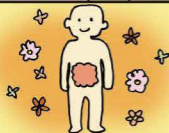


免疫力を上げるには

マスクや手洗いもしてるけど
免疫力を上げて病気に
ならない方法はある？



よく言われるのが
腸内細菌ですね



腸内フローラをバランスよく保つ
ことでおなかの調子だけでなく
全身の健康にも作用することが
わかっています

てことは食物繊維とか
乳酸菌が多いものを
食べた方がいいのかな



もちろん、それ以外に
・バランスのよい食事
・十分な睡眠
・適度な運動

・ストレスをためない
・体を温める
・生活リズムを調える

などの基本的な
生活習慣も
病気を予防する
ために大切です

こつこつがんばる
しかないかー

