

# 体温と免疫力について

新しい年が明け、あっという間に1ヶ月が経ちましたね。  
今回は、体温と免疫力の関係についてご紹介します！

## 免疫力とは

簡単にいうと主に細菌やウイルスなどの病原体から  
体を守る防御能力のことです。

体の中の免疫細胞が正常に働ける体温は、36.5℃。

そこから体温が1℃上がると  
**最大5倍～6倍も免疫力があがり、**  
逆に、1℃下がると  
**免疫力が30%下がる**といわれています！

## 体温を上げるには・・・？

### ①適度な運動

低体温の原因の多くは、筋肉量の低下です。  
体の筋肉の約7割は下半身にあると言われて  
います。  
ウォーキングやジョギング、スクワットなど、  
下半身を鍛える運動がおすすめです！



### ②入浴

理想の入浴は、40℃前後のお湯に  
毎日10分程度つかること。  
それだけで体温は1℃あがる  
そうです！  
ただし、42℃以上の熱いお湯と、  
長時間の入浴は避けた方が良いでしょう。

### ③白湯を飲む

50℃前後の白湯を飲むと胃が温まり、  
基礎代謝が促されて、体温が  
上昇します。  
おすすめは、しょうが湯です！



### ④バランスの良い食事

一日3食、バランスのよい食事を心が  
けましょう。食べることで胃が消化・  
吸収をよくしようと働くため、基礎代  
謝があがり、自然と体温も上昇します。  
よく噛むことを忘れずに！  
おすすめの食材は、  
生姜やニンニク、ねぎ、羊肉、鶏肉、  
もち米、黒糖など。