

免疫力を高めて 健康に！



丈夫で健康的な体をつくるためには、
自身の免疫力を高める生活を心がけることが大切です。
ここでは、4つの項目に分け、簡単にすぐに取り組める
免疫力を高めるためのポイントを紹介します！

運 動

運動して血液のめぐりが良くなると、
体温や代謝が上がり、免疫力が
高まると言われています。
また、運動することで
リフレッシュ効果も！



食 事

バランスの良い食事で栄養
をしっかりとることに加え、
ビタミン・ミネラルを食事
に取り入れることが免疫力の向上につな
がります。



歯と口の健康

口腔内の衛生状態が悪いと、
免疫力の低下につながってし
まいます。スムーズな会話や
食事を楽しむためにも歯と口
の健康を保ちましょう！



睡 眠

睡眠中に免疫力が維持・
強化されています。
心身の健康を保つため
にも、質の良い睡眠を
とることが大切です。



適度な運動を習慣づけましょう！

筋力を維持するために筋力トレーニングやウォーキングをするなど、日頃から運動する習慣をつけることが大切です！

筋肉を鍛えましょう

背中・腰の筋肉を鍛える

姿勢改善、肩こり・腰痛予防等の効果があります！

体調に合わせて
片あし
5～10回



- ① あしを閉じ、背筋を伸ばして背もたれをつかみます。
- ② そのまま片方のあしを後ろに引き上げ、下ろします。
- ③ もう片方のあしも②と同様に行います。

ももの前の筋肉を鍛える

足腰の強化につながります！

体調に合わせて
5～10回



- ① あしを平行に肩幅に開き、椅子の背もたれをつかみます。
- ② 椅子に腰かけるようにゆっくり腰を下ろします。
- ③ ゆっくりあしを伸ばします。

すね・ふくらはぎの筋肉を鍛える

あしの筋力が衰えると、ちょっとした障害物や段差につまずき、転び、倒れて怪我につながります。元気に安全に歩くために必要な、すね・ふくらはぎの筋肉を鍛えましょう。

体調に合わせて
5～10回



- ① あしを肩幅に開いて、背筋を伸ばして背もたれをつかみます。
- ② ゆっくりとかかとを上げて下ろします。
- ③ 次は足先を上げて下ろします。
- ④ ②と③を交互に繰り返します。

ウォーキングの質を高めましょう

ウォーキングのポイント

- 頭は揺らさない
- 肩は力を抜いてリラックス
- 腰の回転で歩幅を広げて
- かかとから着地し、つま先でしっかりキック！
- 視線はまっすぐ
- 呼吸は自分のリズムで
- ひじはやや曲げて、腕を大きく振りましょう！



ウォーキングのポイントを押さえて、実践してみましょう！日常生活の中で歩く機会を増やすことも大切です。

バランス良く食べて栄養をとりましょう！

しっかり食べて丈夫な体づくりをしましょう！

様々な食材をバランス良く食べましょう

必要な栄養をしっかりとるには、「主食・主菜・副菜」をそろえるのがコツです

主食

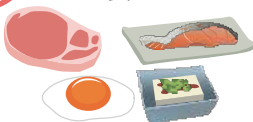
ごはん・パン
麺類 など



+

主菜

肉・魚・卵・
大豆製品 など



+

副菜

野菜・海藻・
きのこ類 など



不足しがちなビタミン・ミネラルも意識して摂りましょう

ビタミン・ミネラルは体内ではほとんど作られないため、しっかり食事に取り入れるのがコツです

ビタミンA



にんじん、豚・鶏レバー
ほうれん草 など

ビタミンC



ブロッコリー、ピーマン
キウイ、レモン など

ビタミンD



青魚、きのこ類
など

ビタミンE



かぼちゃ、アーモンド
植物油 など

かんたんバランスアップメニューを紹介

7種の簡単チャプチェ

材料（4人分）

ほうれん草	70g		
竹の子水煮	70g		
えのきたけ	70g		
しいたけ	40g	油	小さじ2
にんじん	50g	酒	小さじ2
きゅうり	50g	しょうゆ	小さじ2
卵	1個	砂糖	小さじ2
A 酒	小さじ1/3	すりごま	大さじ1



作り方

- ① ほうれん草、竹の子、えのきたけ、しいたけ、にんじんは食べやすい細切りにし、フライパンに油をひき1品ずつ炒める。酒、しょうゆ、砂糖で味付けし、ボウルに入れる。
- ② A の材料で錦糸卵を作る。
- ③ きゅうりは細切りにする。
- ④ ①に②と③を加え、すりごまを加える。

かぼちゃの包み揚げ

材料（4人分）

かぼちゃ(冷凍)	200g		
牛乳	大さじ1		
玉ねぎ	70g		
ピーマン	1個	ぎょうざの皮	20枚
プロセスチーズ	30g	塩・こしょう	少々
ツナ缶	70g	揚げ油	適量



作り方

- ① 冷凍かぼちゃは500Wの電子レンジで5～6分加熱してやわらかくし、牛乳を入れてつぶす。
- ② 玉ねぎとピーマンはみじん切り、プロセスチーズは5mm角に切る。
- ③ ①にツナ缶を油ごと入れ、②も入れてよく混ぜ、塩・こしょうをし、20等分にする。
- ④ ぎょうざの皮に③をのせ、半分に折りフォークで周りをしっかり押さえてつける。
- ⑤ フライパンに1cm程度油を入れて180℃に熱し、④を入れて両面きつね色に揚げる。

歯と口の健康を保ちましょう♪

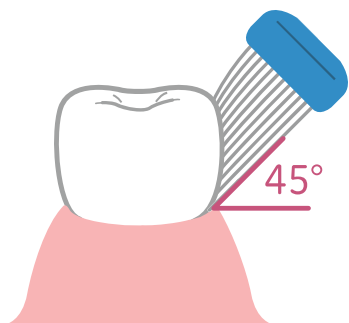
セルフケアとプロフェッショナルケアを両立することが大切です！

セルフケア（ご自身で行うお手入れ）

食後の歯みがき、義歯や舌の清掃等で口の中を清潔にしましょう

歯みがきのポイント

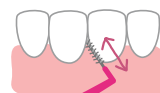
歯と歯肉の境目・奥歯の溝・歯と歯の間の3か所は、汚れが溜まりやすいので、力を入れすぎず細かく丁寧に歯ブラシを動かしましょう。



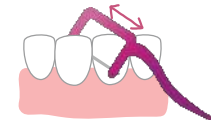
特に、歯と歯肉の境目は角度をつけてみがくことで
歯周病予防に効果大！

歯と歯の間は…

歯間清掃用具も忘れずに



*歯間ブラシ（歯と歯の間が広い部分）



*糸付きようじ（歯と歯の間が狭い部分）

口周りの筋肉を動かし、口腔機能を維持しましょう

パ 唇をしっかり閉じてから発音

パ・パ・パ・パ…



タ 上あごに舌先をつける

タ・タ・タ・タ…



カ 上あごの奥に舌の付け根付近を近づける

カ・カ・カ・カ…



ラ 巻き舌にして上あごに押し当てる

ラ・ラ・ラ・ラ…



パ タ カ ラ

それぞれ10回ずつを目安に発音しましょう！



「いきいき百歳体操
～おくちの体操～」
（動画：約16分）



プロフェッショナルケア（歯科医院等での専門的なケア）

かかりつけ歯科医院で定期的なチェックとメンテナンス（クリーニングや義歯の調整、歯みがき指導等）を受けましょう。

予防のために
受診を！



睡眠の質を高めましょう！

睡眠は休養のためだけでなく、記憶・気分調節・免疫機能の増強など、様々な精神機能や身体機能に関連していると言われています。適切な睡眠時間を確保するだけでなく、睡眠の質を高めることも大切です！

睡眠の質を高めるための生活習慣を心がけましょう

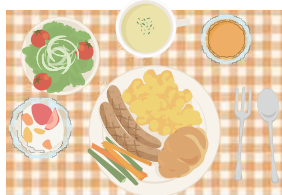
毎日規則正しい時間に起床

規則正しい生活することで、体のリズムが整います。



朝食で脳のエネルギー補給

しっかりと朝食をとることは、体と心の目覚めを促します。



短時間の昼寝も効果的

15分程度（高齢者は30分程度）の長さの昼寝は、午後の眠気を解消させます。

入浴は就寝の2～3時間前が理想的

お湯につかって、リラックスすることは、快眠を促します。



就寝前の食事、コーヒーや緑茶、寝酒、喫煙は禁物！

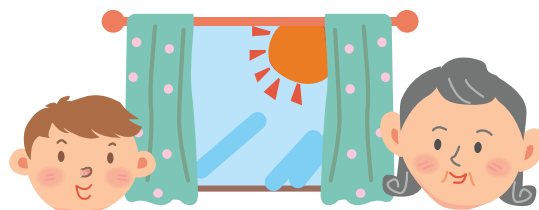
覚醒作用や睡眠を浅くする作用があるので、控えましょう。



朝

朝の光を浴びて体内時計をリセット

起床直後に太陽の光を浴びて、体内時計をリセットすることで、生活リズムを整えましょう。



日中の活動と自然光で昼夜のメリハリを

ライフスタイルに合わせた運動習慣を

負担が少なく長続きするような有酸素運動（早足の散歩や軽いランニングなど）がおすすめです。激しい運動は、逆に睡眠を妨げますので、ご注意ください！



携帯電話やパソコンの光など、明るい光は禁物！

光の刺激が入ることで、覚醒を助長させてしまいます。



昼

夜

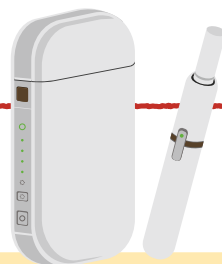
禁煙しましょう！

何歳から始めても遅すぎることはありません。



加熱式たばこも「たばこ」

煙や臭いが少なくても、発がん性物質などの有害物質を含んでいます。



禁煙で期待できる効果

数日後

- 味覚・嗅覚の改善
- 歩行時の呼吸が楽になるなど



継続
すると

5～9年後
肺がんの
リスクが
低下します



さがみはら市民健康づくり会議とは？

健康づくりをめざす個人および団体がお互いに手を取りあって、行政とのパートナーシップにより、市民の立場から市民がいつまでも元気に過ごせるよう、「さがみはらの健康づくり」を推進するためのボランティア組織です。

【愛称】健康サポートさがみはら

【共通目標】健康寿命の延伸

主な活動内容

- ・健康づくり啓発事業
- ・ラジオ体操などの普及
- ・健康フェスタ等

詳しくは
こちらから



お問い合わせ先

さがみはら市民健康づくり会議
(健康サポートさがみはら) 事務局
相模原市健康福祉局保健衛生部健康増進課
☎ 042-769-8274



令和7年3月発行