



監修
小林弘幸

【こばやし・ひろゆき】順天堂大学医学部教授。日本スポーツ協会公認スポーツドクター。腸と自律神経研究の第一人者として、プロスポーツ選手や文化人へのコンディショニング、パフォーマンス向上指導にかかわる一方で著書も多数。また、順天堂大学に日本初の便秘外来を開設した「腸のスペシャリスト」でもある。近著に「20歳若返る食物繊維 免疫力がアップする! 健康革命」(朝日新書)がある。

免疫力アップには体温アップが効果的!

日本人の平均体温は36.89度(脇の下で検温した場合)。免疫細胞が正常に機能する体温は36.5度とされていますが、体温が1度上がると、免疫力は最大で5~6倍も上がるといわれています。私たちが病気のときに発熱するのは、免疫細胞を活性化させるためなのです。平熱には個人差がありますが、体温が1度下がると免疫力が30%以上も下がるというデータもありますから、免疫力アップのためにも体温アップを心掛けましょう。

血流のコントロールをして、最適な体温を維持しているのは自律神経です。理想的な体温を目指すなら、自律神経のバランスが整うような生活習慣を身に付けることが1番の近道。食事、運動、入浴のコツをご紹介します。



免疫力に差をつけよう!

体内酵素*とは?

体内酵素には、消化酵素と代謝酵素がある

消化酵素

食べたものを分解・消化する

代謝酵素

吸収された栄養を体の細胞に届け、新陳代謝を良くし、自然治癒力や免疫力を高める



40.0℃	ほとんどのがん細胞が死滅
39.6℃	乳がん細胞死滅
38.0℃	免疫力が強くなり、白血球が病気と戦う
37.5℃	菌やウイルスに強い状態
37.0℃	体内酵素*が活性化
36.5℃	健康体、免疫力旺盛
36.0℃	震えることによって熱生産を増加させようとする
35.5℃	自律神経失調症、アレルギー症状が出現
35.0℃	がん細胞が最も増加する温度
34.0℃	生命の回復ができるかどうかのボーダーライン

目指すのは
平熱36.5℃~37℃!

メソッド① 食事(特に朝食で)体温アップ!

朝は体温が低い状態です。朝食をとるだけで体温が0.3度上がるともいわれていますから、朝食はなるべく食べるようにしましょう。朝食に限らず、食事に体を温める食材を取り入れれば、さらに効果的です。野菜なら、芋類や大根、にんじんなどの根菜類。生姜、ネギ、にんにくもおすすめです。果物ならりんごやザクロ。ほかにも納豆、味噌、ヨーグルトなどの発酵食品や、温かいココアや紅茶、甘酒にも体を温める効果があります。

メソッド② 「ゆるスクワット」で体温アップ!

筋力が低下すると血流が低下し、体温も低下します。そこでおすすめするのが「ゆるスクワット」。やり方は次の通り。①両足を肩幅に開き両手を頭の後ろで組む。②背筋を伸ばし、息を吐きながら、膝が90度になるまでゆっくりと腰を落とす(膝がつま先より前に出ないようにしましょう)。③息を吸いながら、ゆっくりと①の姿勢に戻る。最初は朝昼晩10回ずつからOK。慣れてきたら少しずつ回数を増やしていきましょう。

メソッド③ 入浴で体温アップ!

入浴は自律神経を一気に整えるのに有効です。体を芯から温め、血流を良くすれば、最適な体温を目指せるだけではなく、全身の細胞に栄養や酵素を供給し、免疫細胞を活性化することができます。上手な入浴のポイントは3つ。①入浴は「夕食の約1時間後」かつ「就寝の1~2時間前」。②お湯の温度は39~40度。③湯船には肩まで5分+みぞおちまで10分つかる(半身浴)。入浴後はコップ1杯の常温の水を飲むようにしましょう。



【自律神経が整う】コミュニケーションのポイント

上手に「聞く」

ネガティブなことを言われたら、心の中で即ポジティブ変換してしまいましょう。例えば「やっとできたのか。遅い!」と怒られたら「時間はかかったけど、仕上げられた!」と解釈するのが。また、理不尽な叱責は「了解です」の一言で、その場を受け流しましょう。相手の怒りや苛立ちに触発されて、自分の自律神経を乱してしまわないように心掛けましょう。

小林式

自律神経バスタレッチ

ダイエットにも効果あり! 肩甲骨開き

肩甲骨周辺には、脂肪を燃やして熱を生む「褐色脂肪細胞」が密集しています。体を温めた状態で肩甲骨周りを動かせば、より脂肪が燃え、体温アップにもつながります。

ポイント

バスタレッチをするときは、40度くらいのお湯に肩まで1分ほどつかり、その後は半身浴の状態で行います。



1

バスタブの中で、両足を軽く開き、足を伸ばして座る。顔を洗う感じで、両肘を胸の高さまで持ち上げ、ゆっくり息を吐きながら両腕を内側にひねり、手の甲を合わせる。



2

ゆっくり息を吸いながら、手のひらを外側に向けて両腕を開き、肩甲骨を背中の中の中心に寄せる。

小林教授のお墨付き

免疫力アップレシピ!

スープもデザートも、生姜の力で万病を予防!

重要 食事は腹7分目が理想です。

7種の野菜入り!

冬の朝ごはん最適な1品! 野菜たっぷり生姜豆乳味噌スープ



材料(2人分)

- 好きなきのこ2種...80g(各40g)
- さつまいも...60g
- にんじん...30g
- かぶ...1個
- ベーコン...80g
- 白菜...100g
- 赤パプリカ...30g
- おろし生姜...小さじ1
- ★水...300cc
- ★和風だしの素(顆粒)...大さじ1/2
- 調整豆乳...300cc
- 味噌...大さじ1

作り方

- きのこは石づきを切り落とし、食べやすい大きさにほぐし、さつまいもは皮付きのまま厚さ1cm・にんじんは厚さ5mm程度のいちよう切り、かぶはくし形切り、白菜はざく切り、赤パプリカは1cm角のさいの目切り、ベーコンは1cm幅に切っておく。
- 鍋に、★印を入れ、きのこ2種、さつまいも、にんじん、かぶ、ベーコンを入れて火にかけて、さつまいもに軽く火が通ったら、白菜と赤パプリカを加え、一煮立ちさせて火を弱める。
- 豆乳を加え、再沸騰したら火を止めて、味噌とおろし生姜を入れる。味が薄い場合は、少量の味噌を加え、味を整えて完成。

🎁 P27プレゼントクイズの正解者の中から抽選で2名様にレシピにちなんだ景品をプレゼント!

朝からポカポカ

ヘルシーデザート!

ヨーグルトを添えても◎! りんごの生姜紅茶コンポート



材料(2人分)

- りんご...1個
- レーズン...10g
- 水...250cc
- はちみつ...大さじ2
- レモン果汁...小さじ2
- 生姜スライス...3枚
- シナモンスティック...1本(シナモンバグの場合は小さじ1/2)
- 紅茶ティーバッグ...1袋

作り方

- りんごは皮付きのまま8等分のくし形に、生姜は皮をむきスライスしておく。
- 小さめの鍋に①を入れ、レーズン、水、はちみつ、レモン果汁、半分に折ったシナモンスティックを入れ、中火にかける。
- 沸騰したら火を弱め、ティーバッグを加える。煮汁に紅茶の香りが付いたらティーバッグを取り出す。
- りんごが透き通ってきたら火を止め、そのまま鍋ごと冷まし、煮汁をりんごに含ませて完成。

