

# あずけーらいく

今回のテーマ

## 腸を整えて免疫力UP!

腸と免疫力 編

ウイルス感染を予防するには、こまめな手洗いやうがい、マスク着用が重要ですが、私たちが元々もっている免疫力を整え、さらに高めることもとても大切です。日々の生活を見直し、ウイルスに負けない体をつくりましょう。

今回は、人間の免疫力に大きく関係し、「第二の脳」と呼ばれるほど大切な臓器である、「腸」についてお話します。

腸は24時間絶え間なく働き、  
人との意思とは関係なく自らの  
意思で働いています。



### 腸と免疫の関係

免疫とは、体内に侵入してきた病原菌や有害な細胞を攻撃・破壊してくれる自己防御機能です。腸内には免疫細胞の約7割が集中し、栄養素を消化吸収する機能のほかに、有害な細菌やウイルスを排除してくれる機能があります。

### 腸は臓器の中で最大の免疫器官

免疫力を高めるには、腸の状態を良くすることが重要なポイントです。

おすすめ食べ物編へつづく



ご意見ご要望はこちらまで!

学生相談室 [gakroom☆office.tut.ac.jp](mailto:gakroom☆office.tut.ac.jp)

(☆を@に変えてください)