

クイズ
？

免疫機能の衰えは、いつから始まる？

A 20代から

B 30代から

C 40代から

はや
早めに、免疫対策を

めんえき は う めんえきたいさく
免疫は、生まれてから外部環境に身をさらすことで徐々に高まっていきます。

さいご めんえきのう むか こ ていか
20 歳頃に免疫機能のピークを迎えますが、その後、どんどん低下してしまいます。

じぶん だいじょうぶ おも はや めんえきたいさく おこな
自分はまだ大丈夫と思わずに、早めに免疫対策を行いましょう。

[出典] 現代化学 1984 ; 164,40-45

\ 免疫力 UP ポイント /

生活習慣を
見直してみよう

免疫は、日中の活動している時に高まりやすいです。

免疫力を高めるためには、決まった時刻に起きて食事を摂り、
身体を動かし、ゆっくり体を休める、活動と休息の時間を確保す
ることが大切です。

免疫力を保つために自分自身の生活習慣を見直してみましょう。

起床

食事

運動

休息

睡眠

こた
答えは…

A

20代から

\ 次号は /

「免疫機能が正常に働く体温」についてです。
お楽しみに。