



World Council
For Health

役立つヒント

あなたの 免疫システムを強化する

世界保健協議会（WCH）から

バランスの
良い食事を
心がけ、
加工食品と
精糖は控え
ましょう。



屋外に出ましょう！
日光を浴びると、ビ
タミンDが生成され
ます。



リラックスしましょう！
慢性的なストレスは、炎症を
悪化させる原因となります。



身体を動かし
ましょう！
免疫力を上げるに
は、定期的な運動
が欠かせません。



ゆっくり休もう！
睡眠は免疫機能に
大きな影響を与え
ます。

