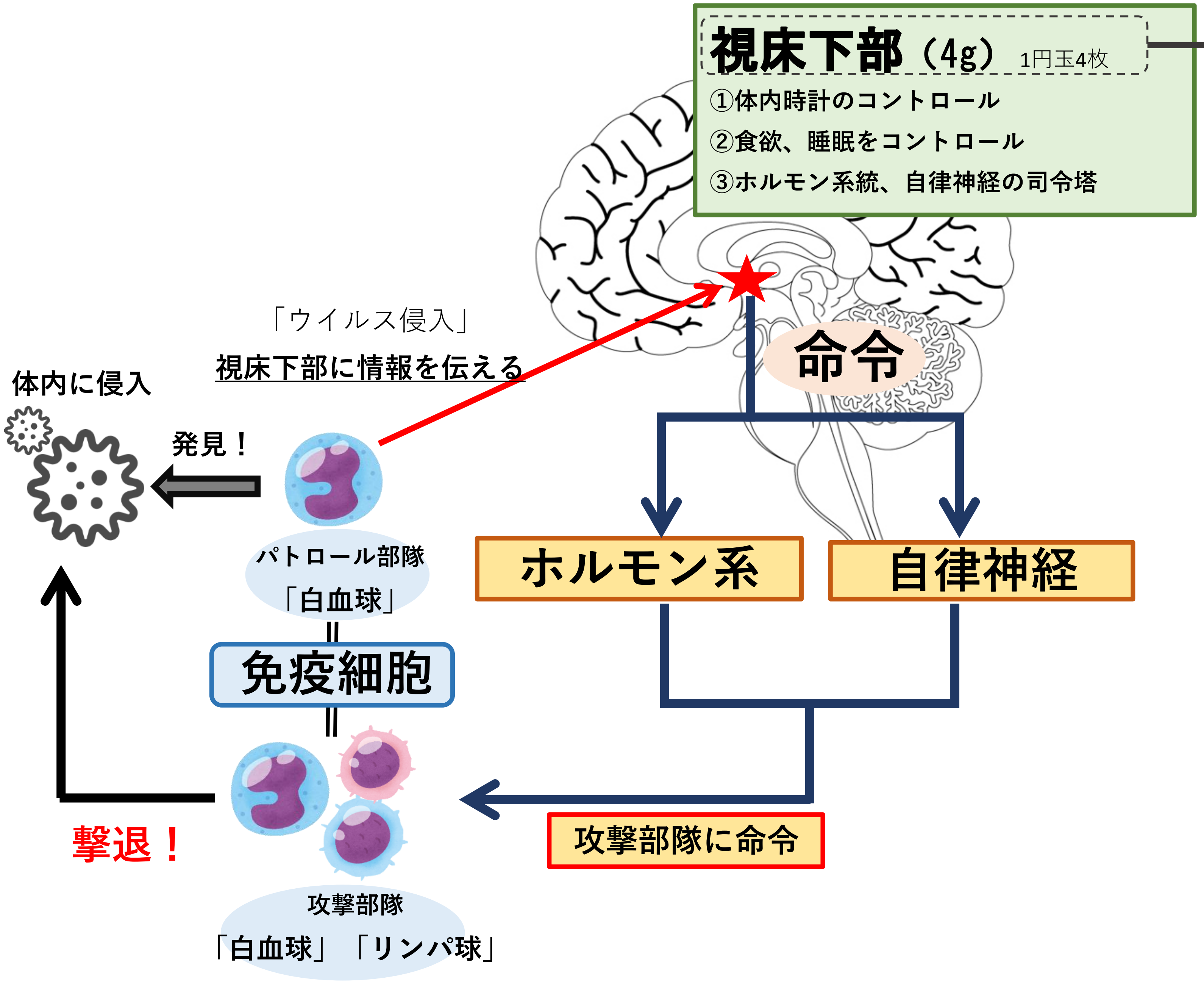
南風原町　国保年金課

「視床下部」を整えて免疫力アップ

～視床下部はホルモンや神経系を介して免疫機能を調整しています～



視床下部の力を最大限に発揮するには？

「生活リズム」が大切

1.起床・就寝時間を一定に

☆起床時に朝日を浴びると
　更にパワーアップ

2.食事の時間を一定に

☆食事に「たんぱく質」
「ビタミンA・C・E」を取り
入れると効果的
（食の資料へ）

3.適度に体を動かす