

ママのための元気と学びのチョイメモコラム

免疫力を上げる人がやっている“温める生活習慣”

風邪をひきやすい、季節の変わり目に体調を崩す、子どもからもらったウイルスが長引く…。これらはすべて免疫力の低下が関係しています。そして免疫力は、特別な食べ物よりも“体温”によって左右されます。なぜ体温が重要なのか、その理由と今日からできる簡単な習慣をお届けします。

1. 免疫は“温度”で働く

体温が1℃下がると免疫力は約30%低下すると言われています。逆に体温が上がると白血球の動きが活発になり、ウイルス・細菌への反応が高まります。「冷えは万病のもと」という言葉はとても科学的なのです。34～5℃では癌細胞が活性化しますし、38℃ほどで癌細胞が死滅していくことも有名ですよ。

2. 腸温度と免疫は直結している

実は免疫細胞の約7割は“腸”にあります。腸が冷えて動きが鈍ると、免疫細胞も機能しづらくなります。・冷たい飲み物・冷える服装・ストレス・睡眠不足 これらはすべて“腸の温度低下”につながります。熱中症など深部体温が高くなりすぎたときに冷やすのは必要ですよ。

3. 温めは最も効果的な免疫ケア

体温を上げる方法は「運動」よりも「温熱」のほうが即効性が高いです。・湯船に浸かる・お腹を温める・白湯を飲む・体を締め付けない そしてもっとも深部温度を上げやすいのが酵素風呂の発酵熱。自然の熱が全身を包み込み、腸の温度をしっかり引き上げます。(15分の入酵で2時間のランニングと同じくらいの効果と言われています)

4. まとめ：温めが最強の予防

免疫力を上げるのに難しい知識や特別なサプリは必要ありません。毎日の「温め習慣」が、病気になりにくい体を作ります。病気にもよりますが、発熱は免疫力を上げてウイルスと戦っている時なので解熱剤の使い方もしっかりと考えるようにしてほしいです。

「季節の変わり目に弱い…」 「子どもからすぐ風邪をもらう…」 「慢性的な疲れがある…」 そんなママほど、温活の効果を実感しやすいです。基礎体温が高くなればなるほど病気になりにくい免疫力の高い体になります。特に癌の方や慢性疾患に悩んでいる方の免疫力を整える効果は高いとされています。大切な家族、自分自身の為に100%自然発酵熱で、免疫の土台づくりをしてください。

☆ アストレア王子 (安田 聡史)

米ぬか100%酵素風呂 ASTREA 代表



社交ダンス講師、元学習塾講師
元保険営業マンの経験を活かし、
現在は妻(元看護師)と共に「からだ・脳・暮らしの整え方」を発信。3児の父として家庭・仕事・健康のバランスを実践中。

酵素風呂 レンタルサロン イベント 講演セミナー

100%米ぬか酵素風呂
HEALTH & BEAUTY SALON
ASTREA
北九州市八幡西区春日台1丁目13-10(サンリブ三ヶ森徒歩2分)

Instagram



ご予約
お問い合わせ



北九なびに
寄稿しています



SPECIAL COUPON

酵素風呂ご利用で
人気の脊椎セラピー

通常30分1,000円

↓
20分無料体験

画面または印刷したものを店頭でご提示ください。

有効期限:2026年6月19日

No.4239898635