

# 受験生のお守り

いよいよ受験シーズン本格化ですね！  
この季節は、ちょうど風邪の流行期に重なります。  
失敗できないこの季節、  
**ウイルス対策は万全**にしておきたいですね！  
今日は、考えられる限りのウイルス対策教えちゃいます。



## その1 生活習慣 編

ウイルスに「感染しにくく、重症化しにくい体」をつくるには、  
免疫細胞がきちんと働ける環境＝生活リズム・睡眠・ストレス管理が超重要です。

### 睡眠

**1** 理想は1日7～8時間は確保しましょう。

睡眠中にウイルスを退治する「ナチュラルキラー細胞（NK細胞）」が活性化します。  
寝る前1時間はスマホやPCを避け、照明を少し落とすとより◎。

睡眠にかかせないセロトニンの分泌をたすけてくれるサプリメント。



【アプラス 深い眠り 10P】  
2,000円（税抜）  
2,160円（税込）

### 入浴

**2** シャワーで済ませず、湯船に10～15分つかって体を暖めましょう。

体温が1℃さがると、免疫力を30%落とすというデータもあります。

ただの炭酸とはちがう！身体を芯まで温める重炭酸入浴 揮発しづらく、お湯にしっかりと溶けます。

【薬用BARTH 中性重炭酸入浴剤 30錠】  
2,500円（税抜）  
2,750円（税込）



### 清潔+うるおい

**3** 手洗いは「指先・爪・親指・手首」まで丁寧に。

アルコール消毒ばかりで肌が乾燥すると逆効果

ウイルス対策は石けん手洗いでOK。泡がウイルスを包み込みます。やさしい泡で手を荒らさない！

【バブルガード】

本体 300ml

599円（税抜）

659円（税込）

詰替用 250ml

399円（税抜）

439円（税込）



### ストレス管理

**4** 強いストレスは、免疫力をダウンさせます。

深呼吸・瞑想・お風呂・音楽・軽いストレッチなどおすすめ！！

ストレスの多い毎日に。

疲れた心と体のバランスをそっと整える設計。

しっかり休みたい夜のサポートに。



【キューピーコーワヒーリング 120錠】  
2,480円（税抜）  
2,728円（税込）

### 体温を下げない

**5** 体温が36.5～37.0℃くらいが免疫に最適。

足元を冷やさない（靴下・湯たんぽなど）

毎年好評！こたつのようにあったまる



【靴下サブリ まるでこたつソックス BK 23-25 cm】  
1,799円（税抜）  
1,979円（税込）



# その2

# 食べ物 編



朝食を抜かないこと。

朝は暖かいものを食べることで、体温が上がり、免疫細胞が動きやすくなります。

タンパク質（卵・魚・肉・豆）を毎食意識しましょう。免疫細胞の原料です。

冷たいものを摂らない。

冷えやすい人は：白湯・しょうが・スープ類で温める

## 1 抗菌・抗ウイルス作用があるとされる食品

にんにく・・・免疫細胞を活性化。

しょうが・・・体を温め、抗炎症作用ももつ。

はちみつ・・・殺菌作用、喉の保護。特にマヌカハニーが注目。

緑茶・・・カテキン 抗ウイルス作用、のどの保護。



【うどんや風一夜薬 特製しょうが湯

<中辛>5袋入] 629円 (税抜)

680円 (税込)

辛味絶佳！すりおろした生姜がたっぷり！

本葛のとりみでさらにあったまる！

値段だけのことはある逸品！

【健康のど飴 たたかうマヌカハニー】

249円 (税抜)

269円 (税込)

31種のいたわり素材（和漢素材）に加え、マヌカハニーを配合したのどカラダに健康など飴



## 2 免疫力を高めるビタミン・ミネラルを多く含む食品

ビタミンC・・・柑橘類、キウイ、ブロッコリー、パプリカ 『抗酸化作用で免疫細胞を守り、白血球の動きを助けて

感染防御力を高める。』

ビタミンA・・・にんじん、かぼちゃ、レバー、ほうれん草 『粘膜を丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぐ。』

ビタミンE・・・アーモンド、アボカド、ひまわり油 『抗酸化作用で細胞を守る。』

亜鉛・・・牡蠣、牛肉、かぼちゃの種、納豆 『抗体の生成に必須。風邪予防にも有名。』

鉄分・・・レバー、赤身肉、ひじき 『酸素運搬を助け、免疫細胞の動きを維持。』



## 3 腸内環境を整える食品（免疫の約7割は腸に関係）

ヨーグルト・納豆・味噌・キムチ

・・・『乳酸菌・納豆菌などが腸内の善玉菌を増やし、免疫バランスを改善。』

食物繊維（ごぼう・オートミール・海藻など）

・・・『善玉菌のエサになり、腸を健康に保つ。』

きのこ

・・・免疫細胞を活性化し、体の防御力を支える。

低カロリーで腸内環境にも役立つ。』



【R-1ドリンクタイプ】

149円 (税抜)

161円 (税込)

辛味絶佳！すりおろした生姜がたっぷり！

本葛のとりみでさらにあったまる！

値段だけのことはある逸品！



【紅芝泉新レギュラー液】

785円 (税抜)

848円 (税込)

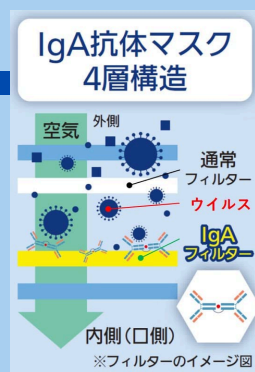
キノコの王様「赤霊芝」をつかったドリンク



# その3 特別 編

新型コロナウイルス感染症回復者から取得した抗体の情報を基に作製した、IgAフィルター（IgA抗体）が、ウイルスを吸着し、体内への侵入を防ぎます。

抗体提供：福島医大トランスレーショナルリサーチ機構



【IgA抗体マスク ふつう】

20枚入り 3,600円 (税抜)

3,960円 (税込)

1枚のマスクにIgA抗体が1,600億個以上含まれています。

