

健康かわら版 2月号

節分が過ぎ もうすぐ春ですね

インフルエンザの予防接種をうけたにも拘わらず、インフルエンザが大流行しています。ウィルスの型が違ったことよりも、日頃から薬に頼らない免疫力を身に付けることが大切だと感じました。

腸に住む細菌は免疫に大きく関係しています。いろいろな発酵食品をとる事で、簡単によい腸内細菌(乳酸菌など)をふやし、免疫力を高めていくことができます。

例えば、納豆・みそ汁・ぬか漬・黒酢・日本酒・ヨーグルト・チーズなど

また、腐れ者(発酵食品)を取ると、体が若返るといわれています。

堺市東区大美野158-23

☎072-237-5695

小谷はり灸所