

ライブスポーツ全社で導入！

# 免疫向上レッスン実施中！

免疫力向上させる3つのポイント

スマイル  
効果

適度な  
運動

(弱～中強度の運動)

栄養

(腸内環境を整える)

・免疫向上アクアビクス ・免疫向上エアロ ・免疫向上POWER RUSH  
等、通常のレッスンを楽しみながら、免疫力を高めていきます。  
詳しくはレッスンプログラムをご覧ください。

免疫力を高める生活習慣や心の状態を知っておこう

免疫力を高める

- 適度な運動
- よく笑う
- ポジティブな思考
- 体を温める
- 食事  
(ビタミンC、キノコなどに含まれるβグルカン、メカプブコイダン、ヨーグルトなど)

免疫力

免疫力を支えるNK細胞などの活性は、生活習慣やストレスなどで変動する。低下させる要因を減らし、高める工夫を心がけよう。

- 加齢
- 睡眠不足
- 昼夜逆転生活
- 疲労
- 激しい運動
- 精神的ストレス  
(喪失感・強い悲しみなど)
- ネガティブな思考

免疫力を低下させる

免疫力を高めるドリンクはいろいろあります。



ボディメンテドリンク

植物由来乳酸菌B240とは

リスクに備えたい  
体調を整えたいときに  
カラダを守る乳酸菌

植物由来乳酸菌  
B240<sup>※1</sup>

乳酸菌B240は、タイ北部で伝統的に食されている発酵茶「ミヤン」から発見された植物由来の乳酸菌です。大塚製薬はミヤンが茶葉そのものを口に入れる「食茶」や「噛み茶」として古くから現地の

人々の健康を支えてきた事実に着目し、独自の研究によってその役割を確認しました。乳酸菌B240は、日常的な健康リスクへの備えや、体調を維持したい方をサポートします。



タイ北部で伝統的に食されている発酵茶ミヤン



乳酸菌B240  
(Lactobacillus pentosus ONRICb0240)

※1 乳酸菌B240は東京農業大学が単離し、大塚製薬が生体防御機能を高める有効性を確認した乳酸菌です。