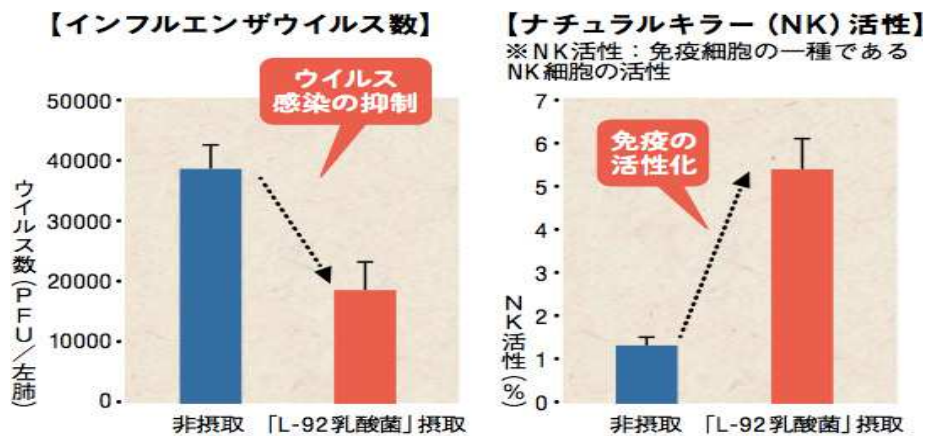




## ●こんなに違うインフルエンザ感染結果●

下のグラフは、マウスを使用した試験結果。「L-92 乳酸菌」を摂取したグループでは、肺から検出されるインフルエンザウイルスが、「L-92 乳酸菌」を摂取していないグループと比較して少なくなっています。また、免疫細胞の一種であるナチュラルキラー (NK) 細胞の活性も高まっていることも示されています。



## ●免疫力を高める暮らし方 10カ条●

1. 疲れすぎない
2. 悩み続けない
3. 怒らない、すぐカツとしない
4. 頭よりも体を使う
5. 発酵食品も食べる
6. 睡眠時間をきちんと確保
7. 良い人間関係をつくる、まず相手の立場を考えて
8. 趣味をもつ
9. よく笑う、作り笑いでもよい
10. 五感を刺激する、自然や芸術に触れる

