

# Dr.Horiguchi の健康コラム No.87(2021.10.8)

## NK細胞を育てる5項目

NK細胞を育てるには、日頃からの努力が最も大事です！

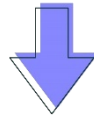
1. 免疫細胞のエネルギー源を摂る。

関連食品成分：グルタミン



2. 睡眠を十分に取る。

関連食品成分：ギャバ



NK細胞



3. 血液循環を良くする。

関連食品成分：シトルリン



NK細胞



4. 適度に歩いて凝りを解消する。

関連食品成分：カルニチン



NK細胞

5. 深呼吸をして酸素を取り入れる。

関連食品成分：スクアレン



NK細胞

ガン細胞