

現在の特集展示は『めきめき免疫』です



「免疫」とは、病気から身体を守るための防御システムのことで、その強さをあらわすことばが「免疫力」です。

冷たいものの摂り過ぎや、エアコンによる寒暖差ストレス、夜更かしや熱帯夜による睡眠不足などで、あなたの免疫力は弱っていませんか？

毎日の食事や生活習慣を見直して、免疫力をアップさせ暑い夏を乗り切りましょう！

展示期間：令和3年8月13日から令和3年9月8日

『からだところの健康学』 稲葉 俊郎／著

NHK 出版 2019

『からだの中の外界 腸のふしぎ』 上野川 修一／著

講談社 2013

『免疫力を強くする』 宮坂 昌之／著

講談社 2019