

# NISSAN CARD INFORMATION 2021

## 日産カードインフォメーション

株式会社 日産フィナンシャルサービス  
〒150-8501 東京都港区中洲2-6-1 WBCマリアウエスト

VISA 日産カードVisa/NISMO CARDのサービス

Mastercard 日産カードMastercardのサービス

H 日産カード(ハウスカード)のサービス

**お知らせ** 現在の社会情勢を鑑み、「日本各地のオススメドライブコース」の内容を変更して掲載しております。ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

**日産カードでのお支払いでおトク!  
お引越し代金割引率アップキャンペーン**  
詳しくはP2まで

### シリーズ企画 暮らしをもっと充実させよう! Vol.7「健康管理～風邪の予防～」

## 風邪をひきにくいカラダ作り

**風** 邪のウイルスや細菌などの病原体からカラダを守るのが免疫力です。免疫力は、日頃の心がけ次第で高めることができます。新型コロナウイルスについても、まだまだ気を抜けない状況が続いています。ぜひ実践してください。

空気が乾燥していたり、寒い日が続いたりすると、のどの痛み、くしゃみや鼻水などに悩まされるという方、自身の免疫力を高めましょう。実は、免疫力を高めることは、難しくありません。なぜ風邪をひくのかを知り、風邪をひきにくいカラダ作りを習慣にしましょう。

### 風邪をひきやすい人の特徴

同じ状況にいても、風邪をひきやすい人、ひきづらい人がいます。カラダが弱っていて免疫力(抵抗力)が低下していると、風邪のウイルスを抑えることができずに風邪をひいてしまうのです。不規則な生活、睡眠不足、栄養の偏り、ストレスの蓄積によって免疫力は低下しやすいと言われています。カラダの冷えも良くありません。



### 免疫力を上げるための生活習慣

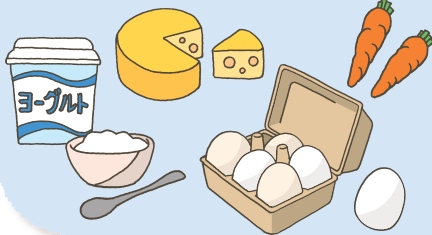
4つの「保」を毎日続けることで風邪をひきにくいカラダを作ることができます。

- 保清** 手洗い、うがい、こまめな手指の消毒などで、カラダの清潔を保ちます。
- 保養** 栄養、睡眠、リラックス、趣味などでストレスを軽減。カラダを休ませましょう。
- 保温** 湯船につかる、冷たい飲物を避けるなどで、カラダを温めます。適度な運動も有効です。
- 保湿** 乾燥は風邪の大好物です。マスク、加湿器の使用で湿度を保ちましょう。



### 免疫力を上げる食品

カラダの中で特に免疫力と深い関係があるのが腸です。腸内環境を整えることが免疫力UPにつながります。ヨーグルト、納豆、チーズなどの発酵食品、ニンジン、レバーなどのビタミンA、卵や大豆などの良質なたんぱく質を積極的に摂取しましょう。



### 免疫力を上げるホットなレシピ

#### ホットレモネード

**材料**  
レモン(ノーワックスのもの).....1個  
はちみつ.....大さじ4

**作り方**  
①レモンは3～4mmの輪切りにする  
②密閉できる容器にレモン、はちみつを交互に入れていく  
③冷蔵庫で2～3日置いてレモンシロップを作る  
④レモンシロップ大さじ2を、お湯150ccで割る



#### ジンジャーティー

**材料**  
紅茶(ティーバッグ).....1袋  
ショウガ.....薄切り3枚

**作り方**  
①ショウガは皮をむき、なるべく薄くスライスする  
②カップに①とティーバッグを入れ、お湯を注ぎ1分ほどおく  
③好みて砂糖、オリゴ糖、シナモンシュガーなどを入れる



### Column

- 日産ポイントを貯めて風邪予防に役立つアイテムをGETしよう!
- 腸内環境を整える働きを持つ乳酸菌。そんな乳酸菌を多く含んだ飲料と、カラダを乾燥から守る加湿器をご用意いたしました。
- 日産ポイントを貯めて、ぜひGETしてください。

**フード&ドリンクコース**  
【カルピス】  
カルピスギフト  
2,200ポイント



**Web会員限定コース**  
【duux】  
Beam タワー型超音波式加湿器  
30,000ポイント

