

■発行

登別市 保健福祉部健康推進グループ

〒059-0016 登別市片倉町6丁目9-1

登別市総合福祉センター“しんた21”

TEL 85-0100・FAX 85-0111

Email: shinta21@city.noboribetsu.lg.jp

感染症予防のために免疫力を高めましょう

感染症予防のためには、手洗いやうがい、アルコールなどの消毒といった対策に加えて、免疫力を高めることも大切です。新型コロナウイルス感染症の影響で、ストレスがたまったり、運動不足になったりすると、免疫力が低下し、風邪を引きやすい、お腹をこわしやすいなどの身体の不調を引き起こすことにつながる可能性があります。

新型コロナウイルス感染症を予防するためにも、運動、食事、睡眠などの生活習慣を見直し、免疫力を高めましょう。

免疫力とは

- ・病気を引き起こす様々なウイルスや細菌に抵抗する力。
- ・免疫は、ウイルスや細菌が体内に侵入するのを防いだり、万が一、体内に入ったとしても、免疫力が高ければ発症を予防したりする働きがある。

こんな生活習慣 ありませんか？

- | | | |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食べ過ぎ | <input type="checkbox"/> 運動不足 | <input type="checkbox"/> 飲み過ぎ |
| <input type="checkbox"/> 睡眠不足 | <input type="checkbox"/> 喫煙 | <input type="checkbox"/> ストレス |

適度な運動

免疫力を高める4つのポイント

バランスの良い食事

- ・運動により体温・代謝が上昇することで、免疫力が高まります。
- ・軽く汗をかく程度の運動が効果的です。
- ◆ 普段から階段の上り下りやストレッチ、軽い体操など、身体の動きを増やすことを意識しましょう。



- ・食事で必要な栄養素をきちんと取ると、免疫細胞の材料や、ウイルスなどの病原体と戦うためのエネルギーを補給することができます。
- ◆ 主食(ご飯、パン、麺類など)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品などのおかず)、副菜(野菜、海藻、きのこ類などのおかず)を組み合わせることが大切です。

十分な睡眠

- ・質の良い睡眠は、細胞の成長や修復、疲労の回復、自律神経を整えます。
- ・十分な睡眠をとることで体力が回復し、免疫力を高める効果があります。
- ◆ 起床後に、なるべく早く太陽の光を浴びたり、就寝の2時間ほど前にぬるめのお湯につかったりすることが、夜の快適な寝つきにつながります。



ストレスの解消

- ・免疫力とストレスは密接にかかわっており、ストレスがたまると免疫力低下の一因となります。
- ◆ 自分にあったストレス解消法を見つけ、生活に取り入れてみましょう。(ゆっくりと深呼吸をする、ストレッチを行う、散歩に出かける、家族や友人と会話を楽しむ、好きな音楽を聴く、温かい飲み物を飲む、好物を食べる、お笑いの番組や動画を見るなど)

免疫力アップの食事のポイント

① 1日3食バランス良く食べる

- ・免疫を維持、活性化するためには様々な栄養素を取ることが大切です。
- ・朝食を取ることで、寝ている間に下がった体温を上げ、免疫細胞を活性化させることにつながります。
- ・決まった時間に食事をすることで、規則正しい生活となり、身体の調子を整えることにもつながります。



② 緑黄色野菜を食べる

- ・緑黄色野菜には、抗酸化作用のあるβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンEが豊富に含まれています。
- ・β-カロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぐといわれています。
- ◆緑黄色野菜:かぼちゃ、にんじん、小松菜、ほうれん草、ブロッコリーなど



③ タンパク質をしっかり取る

- ・タンパク質は、体内に入ってきた病原体を攻撃し、退治する働きがある免疫細胞をつくり出します。
- ◆肉、魚介、卵、納豆、豆腐、牛乳など



④ 腸内環境を整える

- ・食物繊維や発酵食品は、腸内環境を整え、免疫細胞の働きを活発にします。
- ◆食物繊維:野菜、きのこ、海藻など
- ◆発酵食品:みそ、納豆、ヨーグルトなど



⑤ 温かいメニューで体を温める

- ・体温を上げることで免疫細胞が活性化します。血行促進作用のある食材や体を温める効果のあるメニューを取り入れましょう。
- ◆しょうが、にんにく、とうがらしなどを使った温かい鍋や汁物



冬にオススメあったか簡単レシピ

小松菜と高野豆腐のやわらか煮

▷材料(2人分)

- ・小松菜…1/2束(150g)
- ・高野豆腐…1枚(20g)
- (A) だし…カップ1-1/2
- しょうゆ…大さじ1-1/2
- みりん…小さじ2

高野豆腐は
タンパク質が豊富



小松菜はβ-カロテンの
ほかに、カルシウムと
食物繊維が豊富

▷作り方

- ①小松菜は5cmの長さに切る。
- ②高野豆腐は、水でもどして、水気を軽くしぼる。3~4mmの厚さに切る。
- ③鍋にAを煮立て、①②を入れる。ふたをして5分ほど中火で煮る。火を止めてあら熱をとり、味をなじませる。

つぶしかぼちゃの牛乳スープ

▷材料(2人分)

- ・かぼちゃ…270g
(またはかぼちゃのマッシュ200g)
- (A) 水…50ml
- スープの素…小さじ1
- ・牛乳…200ml
- ・こしょう…少々



手軽に体が
温まる一品です

かぼちゃは、免疫細胞を
活性化させるβ-カロテンの
ほかに、ビタミンCやEも豊富

▷作り方

- ①かぼちゃは皮を切り落とし、2~3cm角に切る。熱湯でゆで、熱いうちにマッシャーやフォークなどでつぶす(つぶし具合はお好みで)。
- ②鍋に①をいれ、Aを加えてほぐし、牛乳を加えて中火にかける。
- ③混ぜながら加熱し、熱くなったら、こしょうをふって火を止める。