



出水南共同調理場

これからますます寒くなり、空気も乾燥してくると、かぜやインフルエンザといった感染症が流行しやすくなります。そこで今回は、感染症に負けない体づくりのポイントと、かかってしまった場合の対処法について紹介します。

～今月のテーマ～ 感染症予防と対処法について

感染症予防はバランスの良い食事から

感染症を予防するためには、1日3食バランスの良い食事をとり、免疫力を高めることが大切です。毎日の食事で感染症にかかりにくい体を作りましょう。

副菜



＜野菜・果物・海藻など＞
ビタミン・ミネラルを多く含む。

体の調子を整えます。のどや鼻の粘膜を健康に保ち、ウイルスの侵入を防ぎます。また、免疫細胞の働きを助けます。

主菜

＜肉・魚・卵・大豆製品など＞
たんぱく質を多く含む。



たんぱく質は体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。また、免疫細胞を作る材料になります。



牛乳・乳製品 汁物

不足する栄養素を補います。発酵食品や食物繊維は腸内環境を整えます。



主食

＜ごはん・パン・麺類など＞

炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになる。
エネルギー不足は免疫力低下につながります。



腸内環境を整えて免疫力アップ!

菌やウイルスから体を守ってくれる免疫細胞の70%が腸に存在しています。食物繊維の多い野菜類、豆、果物や発酵食品を積極的に食べ、腸内環境を整えましょう。



日常生活の中でできる感染症予防対策

- 帰宅後や食事の前にはきちんと手を洗いましょう。
- 適度な運動を。体を動かすと体温と代謝が上り、免疫力が高まります。
- 笑うことも、免疫をつかさどる細胞（NK細胞）が活性化されるということがわかっています。



感染症にかかってしまったときは？

熱があるとき

熱によって水分やエネルギーがたくさん消費されます。水分をこまめにとるようにし、おかゆやうどんなど消化のよいものを食べ、エネルギーを補給しましょう。体の中のビタミンも大量に消費されるので、野菜スープや果物ジュースなどもおすすめです。



野菜スープ

せきや、のどの痛みがあるとき

のどが痛いときは、茶碗蒸しや、湯豆腐など、のどごしのよい食品が食べやすくおすすめです。また、すりおろした大根やはちみつ、ねぎは、のどやせきの症状に効果的と言われています。

はちみつ



ねぎ

～カルシウムの働きについて～

カルシウムというと、骨や歯の材料となることを知っている人は多いと思います。99%は骨や歯に含まれますが、残りの1%は心臓や筋肉を動かしたり、神経伝達に関わるなど大切な働きをしています。

そのため、体内のカルシウムが不足すると、骨からカルシウムが溶け出し、必要ところに届けられません。骨の健康を保つためにも、乳製品や小魚などカルシウムの多い食品を積極的にとるようにしましょう。

