

～今月のテーマ～
感染症の予防と対処法について

12月になり、一段と冷え込んできました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。細菌やウイルスからの感染症を予防するための対処法についてお知らせします。そして、寒い時期だからこそ免疫力をつけて、健康を意識して過ごしましょう。

感染症に負けない食事をしよう！

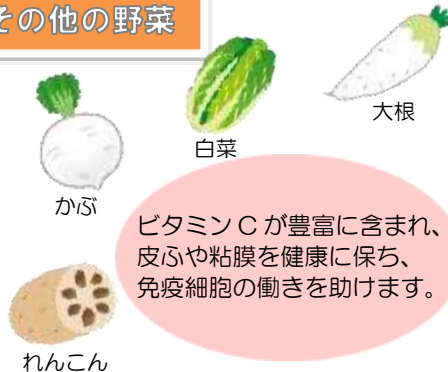
① ビタミンたっぷり！冬野菜を食べてかぜ予防

緑黄色野菜



カロテンを多く含みます。のどや粘膜を健康に保ち、細菌やウイルスの侵入を防ぎます。

その他の野菜



ビタミンCが豊富に含まれ、皮ふや粘膜を健康に保ち、免疫細胞の動きを助けます。

② 腸内環境を整えて免疫力アップ

体内の免疫細胞は、腸内細菌と協力して細菌やウイルスから体を守ります。食物繊維や発酵食品をとって腸内の善玉菌を増やすことが大切です。

食物繊維を多く含む食品



免疫細胞の約70%は腸内にあります。

発酵食品



健康に過ごすためには…？

健康を保つための3要素は、「**栄養・運動・休養**」です。いずれも欠かすことはできません。日ごろから生活リズムを整えることが大切です。

栄養

免疫力をつけるためには、ビタミンACE(エース)とたんぱく質、食物繊維、発酵食品を積極的にとりましょう。

運動

適度な運動で体力をつけることで病原体に対する抵抗力をつけることができます。

休養

しっかりと休養(睡眠)することにより、疲労回復とストレス解消につながり、免疫力の低下を防ぎます。

もし、体調をくずしてしまったら…

のどの痛みがある時は、殺菌効果のあるはちみつやお茶、炎症を抑える効果のあるネギやショウガを取り入れよう。

熱がある時は、消化の良いおかゆや、熱で奪われた水分を補給するためにみそ汁やスープを意識してとろう。

カルシウムの働きを知ろう

体内のカルシウム(Ca)は骨や歯に99%、残りの1%は血液や細胞に存在しています。そのわずか1%のカルシウムは生命維持のために大切な働きをしています。

骨・歯



【働き】

- 骨や歯の構成成分
 - 骨や歯を丈夫にする
 - カルシウムの貯蔵庫
- ※血液中のカルシウム濃度のバランスを調節

99%

血液・細胞



【働き】

- 出血を止める(血液凝固)
 - 筋肉の収縮、弛緩
 - 神経細胞の情報伝達
- ※常に一定の濃度に保たれている

1%

体内のカルシウム

骨から溶け出し調節

心臓が正常に動くのも、カルシウムのおかげ！