

## 感染症に

## 負けないための

## 3つの対策！

### ～免疫力UPのポイント～



#### 【「免疫」とは？】

体内に侵入してきた細菌やウイルスなどを異物として捉え、攻撃することで、自分の身体を正常に保つ働きのことをいいます。この能力をより高めるための、大事なポイント3つ

(①食事 ②運動 ③休養)について一緒に学びましょう。

#### 【食生活改善推進員とは？】

食生活改善推進員とは、食卓を充実させ、地域の健康づくりを行う事から始まった活動で、「食生活を改善する人」を意味し、食を通じた健康づくりボランティア団体です。全国的な組織であり、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに地域で活動をしています。

山梨市では、191名(令和2年度)が地域のために活動を行っています。

### ① 食 事 に つ い て

#### 【バランスよく食べましょう】

免疫力UPのためには主食(ご飯、パン、麺類)、主菜(肉、魚、卵、大豆・大豆製品)、副菜(野菜、きのこ類、海藻)のバランスや下記を目安に食べることが大切です。

◇主食：体を動かすエネルギーの源になる。

1食の目安：ご飯150g、6枚切りのパン1枚、麺類：1束

◇主菜：たんぱく質が多く含まれていて、筋肉の維持や身体を作る。

1食の目安：ロース肉3～4枚、卵1個、鶏肉1/2枚、魚1尾や1切れ、豆腐1/3丁、納豆1パック

◇副菜：ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、身体の調子を整える。

1日に350gを摂取することが目標で、生野菜だと大人の手で両手山盛りが目安です。



#### 【免疫力をUPさせる栄養素】

##### ①たんぱく質

体の筋肉の維持や、免疫細胞の材料になる。

食材例：肉、魚、卵、大豆・大豆製品

##### ②ビタミンA

のどや鼻などの粘膜、血管の健康を保ってウイルスの侵入を防ぎます。免疫細胞の働きを活発にします。

食材例：レバー、にんじん、かぼちゃ、トマト等

##### ③ビタミンC

粘膜の乾燥を防ぐことで細菌をブロックし、健康維持に働きます。ウイルスの増殖を阻止する働きもあります。

食材例：ピーマン、青菜、ブロッコリー、

じゃがいも、みかん等



#### 【朝ごはんについて】

朝ごはんを食べると、体温が上がります。からだの細胞は体温が36～37℃付近で活発に働きます。朝ごはんを食べて体温をあげて、細胞を活発化させましょう！



◇ビタミンを効率よく摂取する方法

- ビタミンCは水に溶けやすいため、ゆで汁ごと使うか電子レンジ調理がおすすめです。
- ビタミンAは油に溶けやすいため、揚げたり、炒めたりするのがおすすめです。

## ② 運動について

適度な運動が免疫力をアップすることに効果的です。体中の筋肉を動かすことによって体温が上がり、血行がよくなり全身に酸素や栄養が行き届くようになります。運動の習慣がない方は、テレビを見ながらなど、「ながら運動」を行うと習慣がつきやすいです。

### 大腿四頭筋ストレッチ



①椅子に浅く座り、両手を座面に添えます。



②ゆっくりと片脚を上げ、そのまま10秒キープをします。



③ゆっくりと元の位置に戻していきます。



④もう片方も同じように行っていきます。

## ③ 休養について

疲労やストレスがたまりすぎると、免疫力の低下につながります。

☆よい睡眠をとり、生活リズムを整えることが大切です。

朝：起床時間を決め、朝日を浴びる  
朝食を摂り、体を目覚めさせる。



昼：昼食後に軽い運動をする。  
短時間のお昼寝をする。(20分ほど)

夕：ぬるめのお風呂にゆっくり入る。

寝る前はゆったりと過ごし、携帯電話、パソコン、テレビの見過ぎには注意！



喫煙、飲酒、カフェインの摂取は控える

☆ストレスはため込みすぎに注意

ストレスをため込みすぎると、生活習慣病を悪化させる原因にもなります。

出来るだけため込まずに発散しましょう。

## +plus 口腔機能について

お口の健康も免疫力に関わってきます。

①唾液の分泌で口腔内を守る

口腔内を清潔にしていないと、口の中が乾燥し、唾液の分泌が悪くなってきます。

②口腔機能の衰えを防ぐ

口腔機能が衰えると、上手く噛めなかったり飲み込めなかったりと、食事が嫌になってしまいます。栄養不足に陥り、免疫力の低下につながります。

口腔機能を守るためには、自分で行うセルフケアと、歯科医院で行うプロフェッショナルケアが大切です。

<セルフケアで出来る事>

毎食後の歯磨き、栄養バランスの良い食事をよく噛んで食べる、歯科検診を定期的に受けるなど



☆皆様の健康を維持することのお力になれば幸いです☆

山梨市食生活改善推進委員会より



【お問合せ先】

山梨市役所 健康増進課 電話22-1111 (内線:1162~1169)

山梨市食生活改善推進委員会についてはこちらから →

