

食事や生活リズムを見直して 免疫力をつけよう

◆免疫力アップにつながる生活について

新型コロナウイルスに関するニュースが飛び交う中で、免疫力という言葉が注目されています。ウイルスに負けないからだを作る上で重要な免疫力をどのようにすればよいのか食事・生活面からお話させていただきます。

◆まずは手洗い・うがいを徹底しましょう

ウイルスに感染する主な要因としては、感染者の飛沫などを、鼻や口から吸引することや、手などに付着したウイルスを食事の際に体内に取り込んでしまうことで

す。まずは手洗いやうがいなどでウイルスを洗い流し、体内に取り込まないことが重要です。

外から帰ったときや、食事を食べる前、トイレのあとなどに、こまめに手洗い・うがいをして体に付着したウイルスを洗い流しましょう。

◆ウイルスを侵入させないために粘膜が重要

ウイルスを体内深くに侵入させないこともポイントになります。人間の鼻や口の中は粘膜に覆われており、ウイルスの侵入を防ぐバリアの役割をしています。粘膜が弱っているとウイルスが体内深くに侵入しやすくなります。

体内深くに侵入したウイルスや細菌は、様々な臓器で炎症を引き起こします。小腸には全身の免疫細胞の7割が集中していますが、この免疫細胞が正常に働くには、腸管内の粘膜が正常に保たれた状態にあることが重要です。粘膜を強くすることが、免疫細胞が正常に働き、免疫力を上げることにつながります。

◆粘膜を強くする食事とは

粘膜の生成にはビタミン、鉄、タンパク質や亜鉛が必要となります。これらの栄養素を毎日の食事にしっかりと取り入れることで強い粘膜を生成することができます。

ビタミンを含むのはニンジンやホウレンソウなどの色の濃い緑黄色野菜と呼ばれる野菜です。また、良質の鉄やタンパク質、亜鉛を豊富に含むのはアサリ、牡蠣などの貝類やカツオなどの赤身の魚、豚

や牛のヒレ肉などです。これらをよく食事に取り入れ、ウイルスを体に侵入させない強い粘膜を作ることがポイントとなります。

1食あたりの量としては、緑黄色野菜は両手に一杯、鉄やたんぱく質を豊富に含む食材に関しては片手一杯が目安となります。

◆重要な役割を果たす腸に目を向けてみましょう

毎日排便があり、下痢などの症状がないことは、免疫において重要な役割を果たす、腸が良い状態に保たれているサインとなります。便が毎日出ないという方は、睡眠などの生活リズムや食事内容が関係している可能性があります。睡眠不足が続くと自律神経のバランスが崩れやすくなり、排便のリズムにも影響します。

また、私たちの体の中には約500種類、100兆個もの腸内細菌があり、相互に働きあつて腸内環境を保っています。

良い腸内環境を保つための食事のポイントとして、有用な腸内細菌を含む納豆やみそを献立に取り入れることや、腸内細菌の餌となる食物繊維を同時にとることが重要になります。

普段の睡眠、食事、生活リズムのすべてが免疫力に繋がっていきますので、ご自身の食事や生活リズムを見直してみましょう。

管理栄養士だより

免疫力

の話

このコーナーでは、町職員である保健師、管理栄養士、社会福祉士などが、健康や福祉、介護などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の紹介者は
瀬崎 由佳 管理栄養士

新型コロナウイルスに感染しないためには、ウイルス自体を体内に入れないことが大切です。帰宅時や食事前などの手洗いやうがいを徹底しましょう。また、日々の食事や生活リズムを見直すことで免疫力を高めましょう。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



長岡 ^{たくみ} 匠 くん (2歳6カ月)
父・真一郎 さん 母・明希子 さん
(浅井区)

いっぱい食べて遊んで
大きくなるぞ〜♪

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先
町健康推進課
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711

6・7月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月児健診

6月18日(木) 午前9時

7月16日(木) 午前9時

+ 7か月児健診

6月18日(木) 午前10時

7月16日(木) 午前10時

+ ピカピカ1歳教室

6月5日(金) 午前9時20分

+ 1歳6か月児健診

6月23日(火) 午後1時

7月14日(火) 午後1時

+ すくすく2歳児子育て相談

6月19日(金) 午前9時20分

+ 3歳児健診

6月23日(火) 午後1時20分

7月14日(火) 午後1時20分

Child-Care

6月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園

☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園

☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園

☎096-234-0519

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園

☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所

☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 甲佐町子育て支援センター (竜野保育園内)

☎096-234-0305

1日(月) 砂場遊び

3日(水) 新聞紙遊び

5日(金) 牛を見に行こう

8日(月) シール遊び

10日(水) おやつ作り(きな粉棒)

12日(金) 父の日のプレゼント作り

15日(月) レゴブロック遊び

17日(水) 親子で読書

19日(金) ままごと遊び

22日(月) 風船遊び

24日(水) おもちゃ作り

26日(金) 花がみ遊び

29日(月) 七夕飾り作り

育児相談(電話・面接)

月~金曜日 午前9時30分~午後4時

体験保育

月・水・金曜日 午前9時30分~正午

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先
・町健康推進課
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711
・町福祉課
☎096-234-1114
・町住民生活課
☎096-234-1113

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。