

食事でウイルスに負けない 体を作りましよう

◆ウイルスと戦う細胞と食事

新型コロナウイルスの報道が連日流れ、不安になられる方もいらっしゃると思います。今回はウイルスと戦う力の源と食事との関係についてお伝えします。

ウイルスと戦う力はどのように生まれるのでしょうか。その疑問を解く鍵は私たちの体の構造と関係しています。

私たちの体は数十兆個の細胞からできています。細胞はいろいろな形に変化して、私たちの臓器を作っています。体の垢は、古くなって剥がれ落ちた細胞です。私たちの体の中では日々、新しい細胞が生まれ、古くなったものは剥

がれ落ちたりして排出されます。

この細胞一つ一つがきちんと新しく生まれ変わること、つやのある肌やこしのある髪といった健康状態に繋がっているのです。

細胞の健康は、毎日の食事を通して栄養素が私たちの体に入り、酸素と共に十分届けられることで維持されています。細胞が元気な状態であれば、体の中に入ってきたウイルスや細菌と戦うことができるのです。

◆酸素を運ぶ赤血球と貧血

ウイルスや細菌と戦うには、赤血球と白血球の2種類の血液細胞が重要な役割を果たします。

赤血球は、血液の成分の約半分

を占めており、肺で取り込んだ酸素を体中の細胞に運んでいます。血液中の赤血球が不足するなどして酸素を十分に運べない貧血状態では、ウイルスとうまく戦えません。

赤血球は120日で新しく作り変えられます。新しい赤血球を作るために必要な、葉酸やビタミンB12、鉄といった栄養素をしっかり摂取することが重要です。

これらの栄養素は、ほうれん草や小松菜などの野菜のほか、あさりやレバー、かつお、赤身の肉などに多く含まれています。

貧血の方や胃弱な方などは必要な栄養素が不足している可能性があるため、これらの食材を積極的に食事に取り入れることをおすすめします。

◆砂糖がもたらす体への影響

また、炭酸飲料やジュース、菓

子パン、和菓子などにたくさん含まれる糖分は、体に入ると赤血球とくっつき、酸素を運ぶ働きを邪魔してしまいます。

血糖値が高いということは、赤血球が本来の働きができなくなり、新たな細胞が生まれにくい状態とも言われます。

また、血液に含まれる白血球は、ウイルスや細菌などと戦う働きを担っていますが、糖分の摂り過ぎはこの白血球の働きも邪魔してしまいます。白血球が血液中の糖と結びつくと、細菌やウイルスと戦う力が弱まり、感染しやすくなります。

ウイルスに負けないための食事で大切なことは、砂糖を摂り過ぎないことです。毎日の食事で砂糖の引き算を行い、甘い飲み物やお菓子の量を見直してみましょう。普段何気なく食べている食事が私たちの体を作り、ウイルスと戦う力を生み出しているのです。

●町の健診でご相談ください

町が実施する健診では、血糖値や貧血の有無などが確認できます。食事内容をお伝えいただけると、どの栄養素が不足しているかという食事が必要なのかということも併せてお話しさせていただきます。

また、町総合保健福祉センター窓口での相談もできますのでお気軽にお越しください。

管理栄養士だより

食事

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の感染拡大が続くなか、毎日の食事を見直すことが感染防止につながるかもしれません。栄養バランスのとれた健康的な食事を心掛けて、ウイルスや細菌などに負けない元気な体作りに取り組みしましょう。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



と き
宮本 翔希 くん (11カ月)
父・翔悟 さん 母・杏 さん
(田原区)
すくすく大きくなってね。

★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

2・3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

2月18日(木) 午前9時

3月18日(木) 午前9時

+ 7か月児健診

2月18日(木) 午前10時

3月18日(木) 午前10時

+ ピカピカ1歳教室

2月5日(金) 午前9時20分

+ 1歳6か月児健診

3月9日(火) 午後1時

+ すくすく2歳児子育て相談

2月19日(金) 午前9時20分

+ 3歳児健診

3月9日(火) 午後1時20分

Child-Care

2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) 親子で読書

3日(水) 豆まき

5日(金) 牛乳パックでボール遊び

8日(月) お絵かき

10日(水) バレンタインカード作り

12日(金) バレンタインのチョコ作り

15日(月) 着せかえ遊び

17日(水) 風船遊び

19日(金) お散歩

22日(月) パズル遊び

24日(水) 雛飾り作り

26日(金) 手形

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。