

毎月19日は「食育の日」



発行元：健康づくり推進課
発行日：2024年2月19日

食育だより 2月号

しっかり食べて風邪予防！！

風邪などの病原菌やウイルスが侵入してくると、からだの免疫機能がはたらき、病原菌やウイルスをやっつけてくれます。

からだの「免疫力」を高めるためには、十分な休養とバランスのとれた食事が大切です。免疫がきちんとはたらいてくれば、病原菌やウイルスなどが侵入してもいち早く撃退し、病気にかかりにくくなり、症状が出ても早く治りやすくなります。十分な休養と、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう！

今日からできる！ ♪免疫力アップのための食事♪

たんぱく質

(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など)

免疫細胞はたんぱく質からできています。たんぱく質が不足すると免疫細胞が減少し、抵抗力も落ちやすくなります。毎食、肉や魚、卵、大豆製品、乳製品などのたんぱく質をどれか1つは摂るようにしましょう。



ビタミン類

(野菜・果物など)

★ビタミンA・C・E

これらのビタミンは強い抗酸化作用をもち、免疫力を高める働きがあります。ビタミンEにはビタミンCを再生する働きがあります。



★ビタミンA

ビタミンAは、細菌やウイルスの侵入を防ぐ粘膜を保護する働きがあります。油に溶けるビタミンなので、油と一緒に摂取すると吸収力が高まります。



ミネラル類

ミネラルとは微量ながらも、体の健康維持に欠かせない栄養素のことです。

★亜鉛

亜鉛には新陳代謝を活発にしたり、免疫機能を高める働きがあります。

*カキなどの貝類、ナッツ類、海藻、野菜、豆類などに含まれています。

～健康食の基本～

主食・主菜・副菜のそろった
バランスの良い食事をこころがけましょう



最近よく聞く 腸内細菌ってなに??



免疫力アップのポイントは、実は「腸」にあります。腸の中には、食べ物以外にも病原菌やウイルスなども常に入りこんでくるため、免疫機能が備わっています。この腸の免疫機能について、近年さまざまな研究が進められています。

腸の中には、約100兆個にも及ぶ腸内細菌(腸内フローラ)が生息しています。腸内細菌の中でも、ひとに有益にはたらいてくれる「善玉菌」とよばれる菌を増やし、腸内環境をよくすることで、免疫機能を高めるといわれています。

【腸内環境を良くする食事のポイント】

一番のカギはバランスのよい食事です

腸内細菌は、私たちが食べたものをエサにしています。同じものばかりだと、それをエサにする菌だけがが増えてしまいます。

★乳酸菌などを含む食品を、毎日続けて摂取する

乳酸菌とは、発酵によって糖から乳酸をつくる嫌気性の微生物の総称。

腸内で悪玉菌の増殖を抑え、腸内環境を整えます。

(ヨーグルト、漬物、納豆などの発酵食品)

★オリゴ糖や食物繊維を摂取する

もし風邪をひいてしまったら？

●エネルギー補給はしっかりと

発熱で体温があがると、たくさんのエネルギーが消費されます。炭水化物を含むお米（おかゆやおじやなど）や麺類（うどんなど）からエネルギーを補給しましょう。食欲のない時は、果物や果汁から補給しましょう。

●消化の良いものを選ぶ

胃腸などの機能も低下するため、あぶらっこいものは控え、蒸し物や煮物、スープなど消化しやすい形態のものにしましょう。また、食物繊維の多い野菜はひかえましょう。

●水分補給も忘れずに

発熱や下痢によって大量の水分が失われます。こまめに水分補給をしましょう。食事が摂れず、ビタミンやミネラルの補給が難しい場合は、ジュースやスポーツ飲料を上手に利用しましょう。温かい飲み物がおすすめ。

他にも元気の秘密をご紹介します



★適度な運動

適度な運動は免疫力をアップさせます。また、体温があがると免疫力は高まります。筋肉は体温を上げてくれるので、適度に運動して筋肉が低下ないようにしましょう。

★十分な休養

睡眠不足が続くと、風邪などをひきやすくなります。良質な睡眠は免疫力を保つために必要です。忙しい中でも、しっかりからだを休めましょう。

★ストレスをためない

強いストレスを受けると、自律神経のバランスが崩れ、免疫力が低下します。ストレスとうまく付き合い、自分なりの解消方法を見つけましょう。