

感染症に負けない体をつくろう！



新型コロナウイルス感染症の対策として、マスクの着用やソーシャルディスタンスの確保など、さまざまな対策をされていると思います。寒くなってくるとインフルエンザなど他の感染症も心配になる中、日々の食事からも感染症に負けない健康なからだをつくりましょう！



感染症を予防するためには、何を食べてほしいの？



感染症は、**特定の食品や栄養素を摂ることで予防できるものではありません**。
バランスの良い食事で、健康状態を良好に保つことが大切なんです！

主食

パン、ごはん、麺類など。脳や体を動かすエネルギーになります。



乳製品



主菜

肉、魚、卵、大豆などを使ったメインのおかず。体をつくるたんぱく質を摂りましょう！



副菜

野菜、海草、きのこを中心にしたおかず。ビタミン・ミネラルで体の調子を整えましょう！



果物



少しの工夫で毎日のお昼ごはんをバランスよく！

コンビニでおにぎりを買うとき…



鮭などの具が入ったおにぎりを選べばたんぱく質を摂れます。サラダやヨーグルトなどをプラスしましょう！

食堂で食べるとき…



麺類も具の入ったものを選んだり、トッピングをしてみましょ。副菜をプラスするとさらにGOOD！定食であれば、バランスよく食べられます。

免疫力UPの秘訣！！

腸内環境を整える

腸には体中の免疫細胞の約60～70%が集まっているといわれていて、免疫機能を維持するうえで大切な働きをしています。腸によい食品を積極的に摂り、腸内環境をよくしましょう！

＜腸によい食品＞ 発酵食品(ヨーグルト・納豆・キムチなど)
きのこ類、海藻、ごぼう

秋が旬のきのこは、冷凍すると香りとうまみがアップするよ。使い切れないときは冷凍保存がオススメ！



ビタミンA、C、Eで体を守る (エース)

これらのビタミンはストレスによる体の酸化を防いだり、粘膜を守ることで体外からのウイルス侵入への抵抗力をアップさせます。ビタミンA、C、Eを組み合わせることで効果が高まります。

＜多く含む食品＞

ビタミンA: 緑黄色野菜(にんじん・ほうれん草・豆苗など)、レバー、うなぎ

ビタミンC: 果物(キウイフルーツ・オレンジ・柿など)
野菜(パプリカ、ブロッコリー、キャベツなど)、じゃがいも

ビタミンE: アーモンド、緑黄色野菜(かぼちゃ、モロヘイヤなど)



よく噛んで食べる

唾液には免疫物質が含まれていて、ウイルスが口から体内に侵入するのを防ぎます。よく噛むことで唾液の分泌がよくなるので、食事のときはよく噛んで食べましょう。また、よく噛むことは、食べものの消化と栄養の吸収を助けます。

自分と大切な人を感染症から守るために



◎料理を「**作る前**」「**食べる前**」には**手洗い**を！

◎大皿から取り分けるスタイルではなく**個々に盛り付け**を！