

感染症に負けない体づくり

私たちの周りには、感染症の原因となるウイルスや細菌が多く存在し、口や鼻から吸い込んだり、触れたりすることで体内に入り込みます。しかし、免疫力が高ければ、病気の発症を抑えることができます。

免疫力を高めよう

私たちの身体は、感染症をはじめとする多くの「敵」にさらされています。免疫力とは、これらの敵から体を守って戦う体内のシステムのことです。

免疫力の強化は、感染症に対する防御能力を高めるだけでなく、さまざまな病気の予防に繋がります。食事をはじめとする生活習慣を改善することで免疫力を高めましょう。

食事で免疫力を高める

- ①栄養バランスのよい食事を心がける
- ②腸によい食品を取り入れる(善玉菌が多い状態)
 - 善玉菌の多い食品：納豆、みそ、ヨーグルト、チーズなどの発酵食品
 - 善玉菌を活性化させる食品：キノコ類、海藻類、野菜、果物、豆類、穀類などの食物繊維やオリゴ糖が含まれる食品
- ③よく噛んで食べることで、だ液

がたくさん出てきます。だ液には免疫物質が含まれているので、ウイルスが口から侵入するのを防ぐことができます。

④度数の高いお酒や多量飲酒は、免疫機能の働きを妨げるので、度数の高いものは割って飲む、休肝日を設けるなど工夫して飲むようにしましょう。

運動で免疫力を高めよう

免疫力を高めるためには、疲れすぎない運動が効果的です。ウォーキングやストレッチなど、無理なく自分にあつた運動を毎日続けるようにしましょう。

日ごろからこまめに休養を

質のよい睡眠をとったり、適度にリラックステして自律神経を整えると、免疫力が高くなります。普段からのこまめな休養やストレスを解消して心を休めることが大切です。

体を温めよう

体温が低いと免疫力が低下し

ます。温かい飲み物や体を温める効果のある食品(シヨウガ、根菜類、ネギ、唐辛子など)を取るようにしましょう。また、入浴はシャワーで済ませるよりも、ぬるめの湯船(38〜40℃)にゆっくり浸かって身体の芯まで温めることをおすすめします。

「笑う」ことで免疫力を高める

「笑う」と免疫力に関わる細胞が活性化し、免疫力が高くなるといわれています。また、「笑い」は自律神経を整える効果もあります。面白いことや楽しいことを探して「笑い」の多い生活にしましょう。



これからも厳しい寒さが続きます。できることから少しずつ取り組んで、感染症に負けない体をつくりましょう。



ヘルシー クッキング

No. 354 ～乾物を食べよう～

切り干し大根のナポリタン風

4人分の材料

●切干し大根 24g ●玉ねぎ 160g ●ピーマン 80g ●ロースハム 2枚 ●ニンニク 1かけ ●オリーブオイル 大さじ 1 と 1/2
A: トマトケチャップ 大さじ 3、減塩しょうゆ 小さじ 1、ブラックペッパー 少々



作り方

- ①切干し大根は水でもどす。
- ②玉ねぎとニンニクは薄切りにし、ピーマンとロースハムは細切りにしておく。
- ③フライパンでオリーブオイルを熱し、ニンニクを炒め、香りがしてきたら玉ねぎと切干し大根を入れてよくほぐしながら炒める。
- ④③がしんなりとしてきたら、ピーマンとロースハムを加えてさっと炒める。Aの調味料を入れ、全体に火が通るまで炒めてお皿に盛る。

1人分の主な栄養価

エネルギー76kcal、脂質2.3g、カルシウム44mg、食塩0.6g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)