

免疫力をあげるために

▼バランスの良い食事

▼適度に体を動かす

▼十分な睡眠

▼ストレスをためない

以上のことが大切になります。免疫力が低下すると、感染症にかかりやすくなるだけでなく、悪化するリスクも高まります。免疫力の要となる免疫細胞の60〜70%は腸にあるといわれています。腸内環境を整えることで、免疫力の低下を防ぐことができます。

へ免疫力を上げる食品は

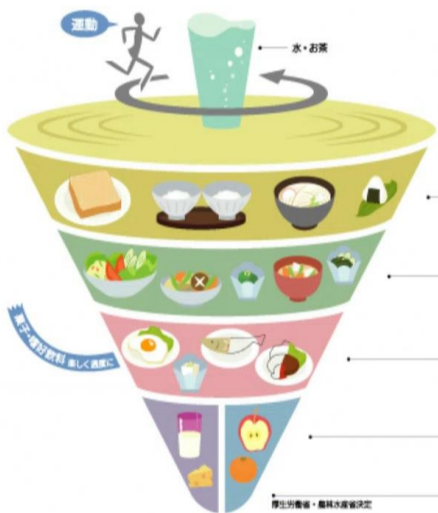
たんぱく質を含む食品

肉類／魚介類／卵／大豆製品

たんぱく質は、炭水化物や脂質と共にエネルギーをつくる栄養素のひとつです。筋肉・臓器・皮膚など、体を構成する成分であるほか、酵素や抗体など免疫に関わる成分としての役割も持つため、丈夫な体をつくるためには、毎日しっかりとることが重要です。

腸内環境を整える食品

人の腸内細菌は、善玉菌・悪玉菌などの菌群で構成されています。腸内の善玉菌の割合を増やす食品は2種類あります。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5.7 主食(ごはん、パン、麺) <small>200g ごはん(中盛り)あたり4杯程度</small>	
5.6 副菜(野菜、きのこ、海藻類) <small>200g 野菜料理2杯程度</small>	
3.5 主菜(肉・魚・大豆) <small>200g 肉・魚・大豆料理から3品程度</small>	
2 牛乳・乳製品 <small>200g 牛乳あたり1本程度</small>	
2 果物 <small>200g みかんあたり2個程度</small>	

善玉菌を多く含む食品

ヨーグルト／乳酸菌飲料／発酵食品
 ビフィズス菌や乳酸菌など善玉菌を含む食品をとることで、腸内環境が整い、免疫細胞を活性化することができます。

善玉菌を増やす作用をする食品

野菜／果物／類／ごぼう／玉ねぎ
 食物繊維やオリゴ糖など、善玉菌のえさとなる成分を含んだ食品をとることで、善玉菌を増やすことができます。

食事は、量や質(栄養バランス)に気をつけましょう。

- 主食(ごはん・パン・麺)
- 副菜(野菜・キノコ・いも・海藻)
- 主菜(肉・魚・卵・大豆製品)
- 牛乳・乳製品
- 果物

毎日3食食べてますか？
 バランスよく食べましょう。

水分も十分摂取するように気をつけましょう。

不足しがちな野菜・牛乳・ヨーグルト等もとりましょう。

高齢者の方は、たんぱく質をしっかりとるようにしましょう。根野菜の入った具沢山みそ汁を食べることもおすすめです。



週1体操コラム

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出を自粛していることと思います。特に、高齢者は『動かないこと(生活不活発)』により『フレイル(心身の活力が低下した状態)』が進むことで体の抵抗力が低下し、感染症が重症化しやすくなったり、要介護状態になる可能性に注意が必要です。

指輪っかテストでフレイルチェック!

●指輪っかテスト



ウイルスから身を守る免疫力には『食事』『十分な睡眠』『運動』が重要です。感染症に対する体づくりのために、散歩やジョギング、庭いじり、自宅でできる体操など体を動かすことを意識しましょう。

★おすすめ筋トレ! ~片足立ち~ ★

片足立ち



- ・椅子の横に立ち、片手を背もたれにそえる
- ・椅子と反対側の膝を上げて止める

片足立ちを1分すると、約53分間歩いたことと同じくらいの負荷が骨にかかり、筋力だけでなく、骨にもおすすめです!

運動と休息も免疫力には大切です。

免疫力は、年をとるにつれて低下します。免疫力を高めるためには、バランスの良い食事をすることが大切です。そのほかにも、体を動かす、ストレスをためない、十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣を心掛けましょう。

