

免疫力を高めるための食事！

栄養新聞

津久見市

第三十二号
(令和二年三月)

今年の冬は寒暖の差がありました
が皆さんの体調は、どうですか？温
度の変化もあり身体のバランスが、
乱れがちです。規則正しい生活を
おこない、生活リズムを整えるよう
にしましょう。

元気にすごすための食事

免疫力を高めるためバランス
の良い食事をとりましょう。

＜たんぱく質＞
基礎体力をつけて免疫力を高
めます。

★おすすめ食材
肉・魚・卵・大豆製品等

＜ビタミンC＞
不足すると抵抗力が落ち病気に
なりやすくなります。風邪をひいて
いる間は、消耗が激しくなるので多
めに摂取するように心がけましょ
う。

★おすすめ食材
果物・いも類

＜ビタミンA＞
ウイルスの侵入経路である粘膜
を丈夫にします。また、カロテンは
免疫力を高めて病気の治癒を早め
る働きもあります。

★おすすめ食材
卵・牛乳・レバー・にんじん
かぼちゃ等



体調不良の時の食事

① エネルギーを補給しましょう。

発熱で体温が上がるとたくさんエネルギーを消費
します。ごはん・パン・麺類をしっかりとしまし
よう。

② 消化の良いメニューを心がけましょう。

胃腸機能が低下しやすいので蒸し物、煮物・スー
プ等でとるようにし油物や食物繊維の多い野菜類は
控えましょう。

③ 水分は、しっかりととりましょう。

発熱や下痢・嘔吐のある場合は、脱水とならない
ように補給をしましょう。また、ナトリウムやカリウ
ムなどミネラルも失われるため野菜スープやみそ
汁・スポーツドリンクを上手に利用してみましょう。



身体がきついと思ったら…
身体の中から温まるレシピ

たまごうどん (一人分)



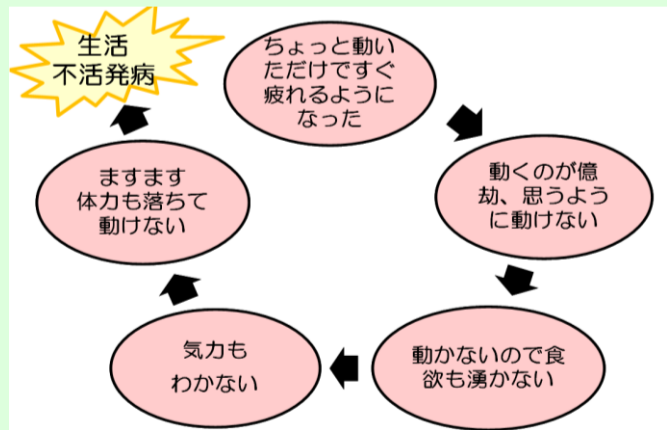
- うどん(冷凍)…1玉
- 玉ねぎ……………半分
- ネギ……………適量
- 卵……………1個
- 麵つゆ……………35ml
(2倍濃縮)
- 水……………350ml

- ①玉ねぎは、うすく切る。
- ②鍋に水、麵つゆ、①を入れる。
- ③溶き卵を入れる。
- ④茹でておいたうどんを③に入れる。
- ⑤ネギをのせる。

週1体操コラム

生活不活発病を防ぐために…

体を動かさない状態が続くことで心身の機能が低下し、動きづらくなることを『生活不活発病』と言います。



安静による筋力低下は、1週目で20%、2週目で40%、3週目で60%にも及ぶといわれています。『生活不活発病』になると、骨がもろくなったり、転倒や膝や腰などの痛みが出やすいなど、日常生活に影響を及ぼす大きな原因の1つと言われており、要介護状態になる危険性が高まります。

『生活不活発病』を防ぐためには、『体を動かす』ことが重要です！

運動をしていなければ、20代をピークに筋肉が落ちていきます。日常生活の中で、体を動かす機会を増やし、健康に留意しましょう。

また、公民館で週1元気アップ体操を行っている地区もあります！ぜひ、ご参加ください！

お問い合わせ先(821-9533)

