

感染症に負けない 食事と栄養



健康づくり支援課 管理栄養士監修

感染症を予防する食事

あらゆる病原菌に対して、
身を守ろうとする免疫機能！
免疫機能を働かせるには、
様々な栄養が関係しています。
今こそしっかりと栄養を
摂っていきましょう。



免疫機能アップに必要な 「栄養素とおすすめ食材」

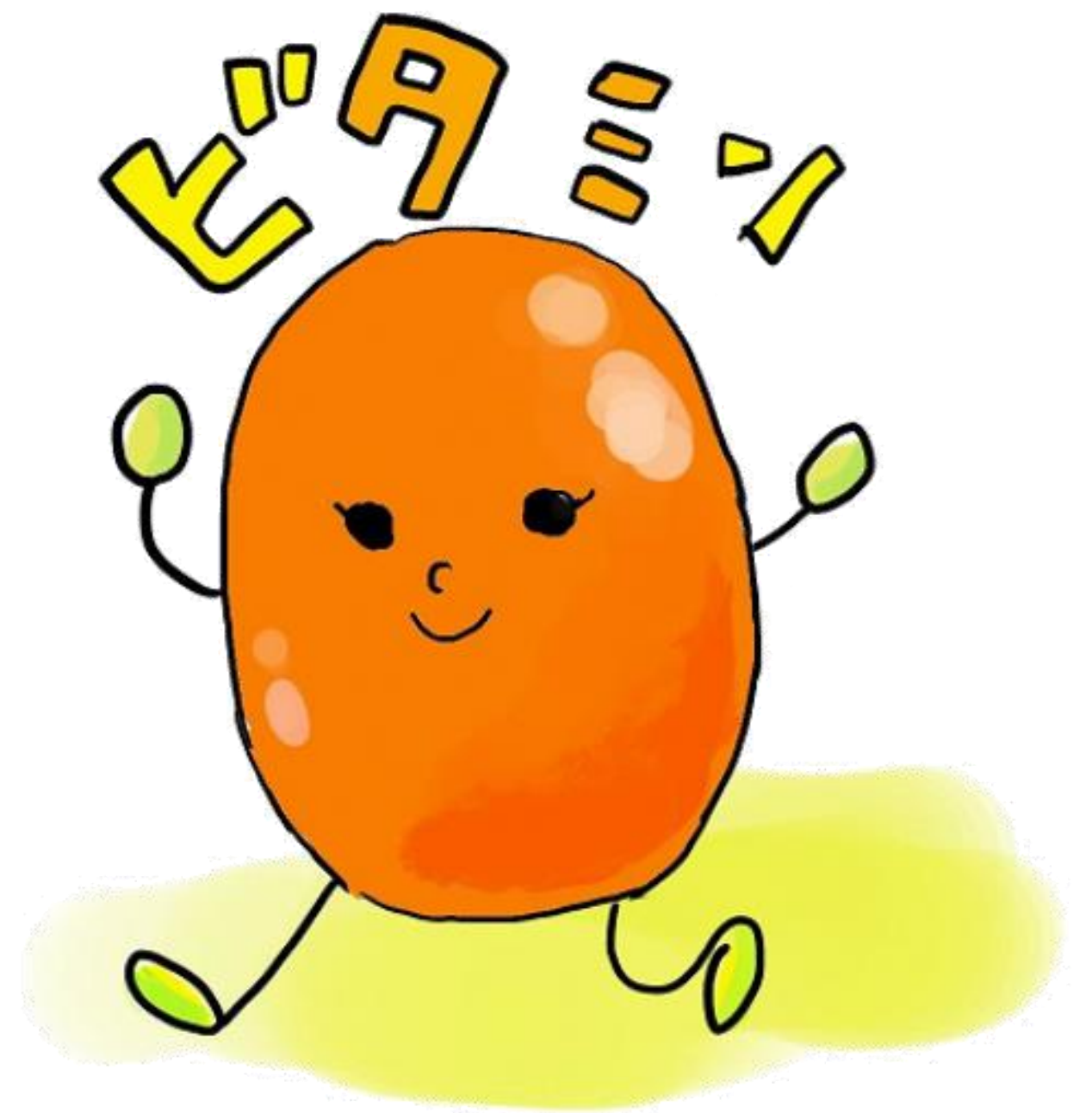
感染症対策として免疫機能を高めておくためには、「〇〇だけ食べる」「一品で済ませる」といった食生活ではなく、まずはまんべんなく食品を摂ることを意識してください。

常に健康体であることでウイルス感染へのリスクを軽減することができます。



免疫機能を増強する「ビタミンA」

皮膚や粘膜の健康維持を助ける「ビタミンA」は、免疫機能を増強する作用もあります。



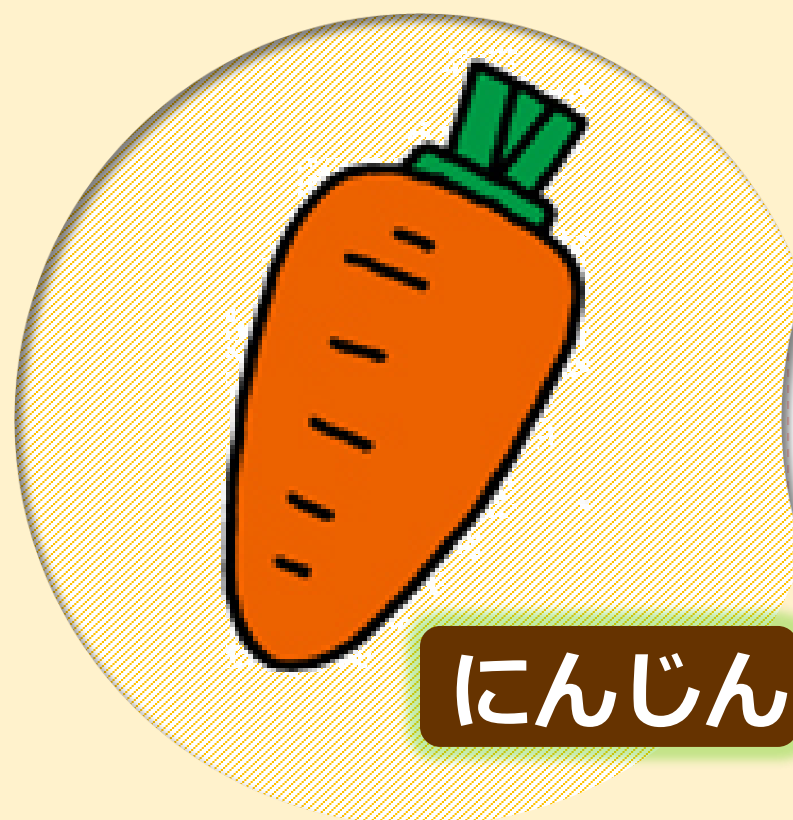
「ビタミンA」を多く含む食材



うなぎ



レバー



にんじん



ピーマン



ほうれん草



ブロッコリー

《緑黄色野菜（色の濃い野菜）》

免疫機能の調節に「ビタミンD」

「ビタミンD」は、
骨を強くする栄養素ですが…
免疫機能の調節にも
重要な役割を果たします！！



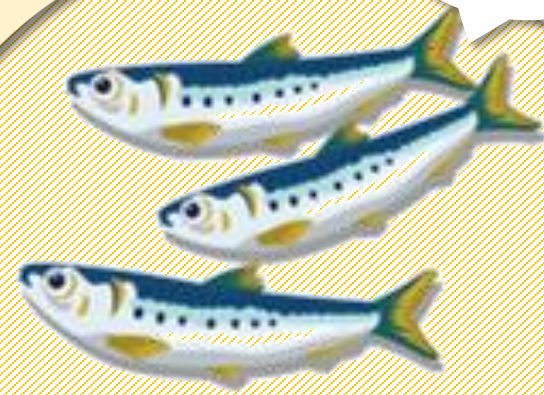
「ビタミンD」を多く含む食材

4.6 μ g



しらす
(大さじ2)

32 μ g



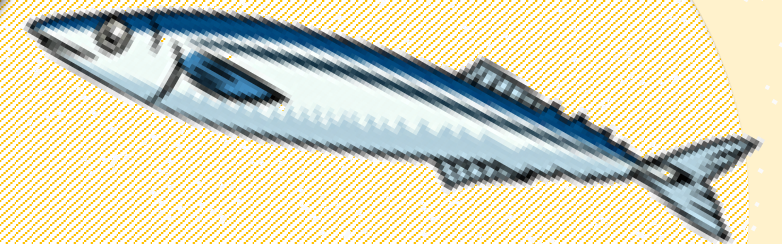
いわし
(100g)

15 μ g



銀鮭
(1切れ)

15 μ g



さんま
(100g)

10 μ g



鯖
(100g)

8.8 μ g



カジキマグロ
(100g)

8.5 μ g



きくらげ
(10g)

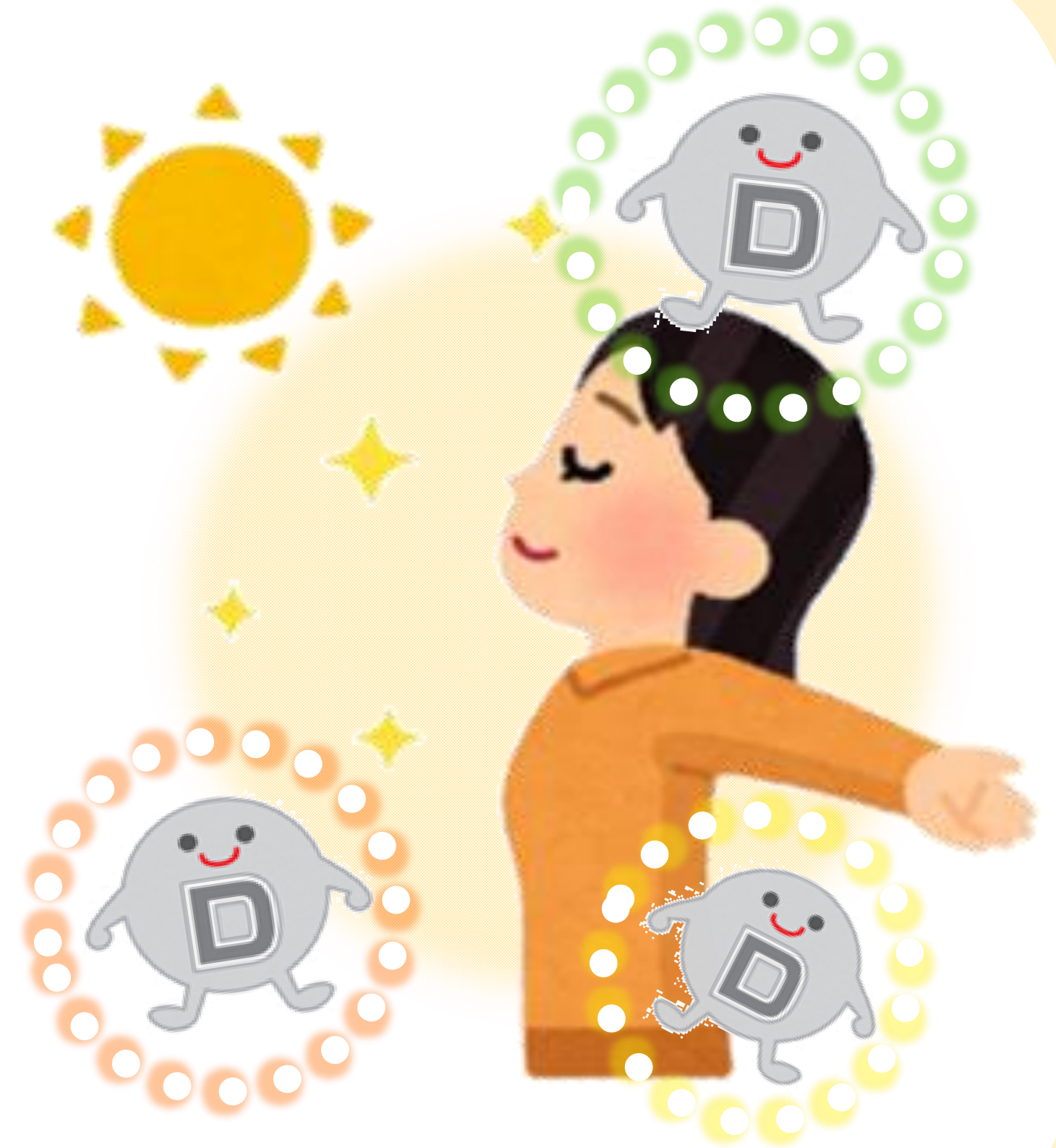
4.9 μ g



まいたけ
(100g)

「ビタミンD」は…

食べ物でとる以外に、
太陽を浴びることで、
体内で育成されます。



感染症を遠ざける「亜鉛」

年代を問わず多くの女性が不足している「亜鉛」。
亜鉛の欠乏症は、ウイルス感染症を含む、感染症への感受性の亢進（度合いが進むこと）と関連しています。

「亜鉛」を多く含む食材



牡蠣



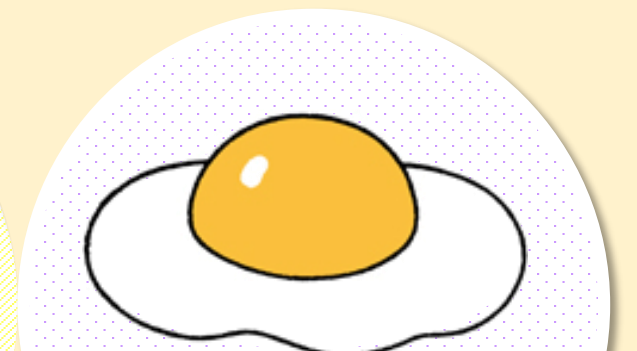
ナッツ



レバー



牛肉
(赤身)



卵

低たんぱく質症と低BMIは肺炎の高リスク

病原菌と戦ってくれる免疫細胞は、
「血清アルブミン（血液中のたんぱく質の一種）を
はじめとしてさまざまな
栄養素から作られるため、
血液中のたんぱく質濃度が
低いと免疫機能が正常に
働かなくなります。

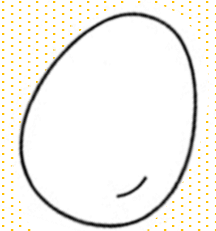
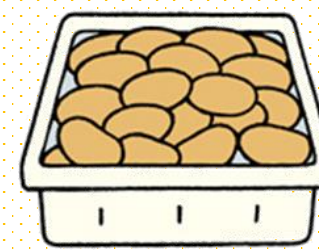
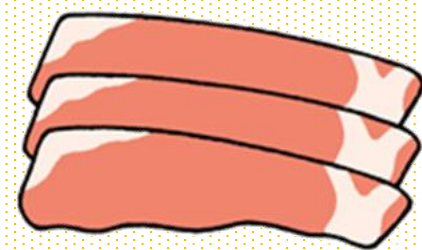
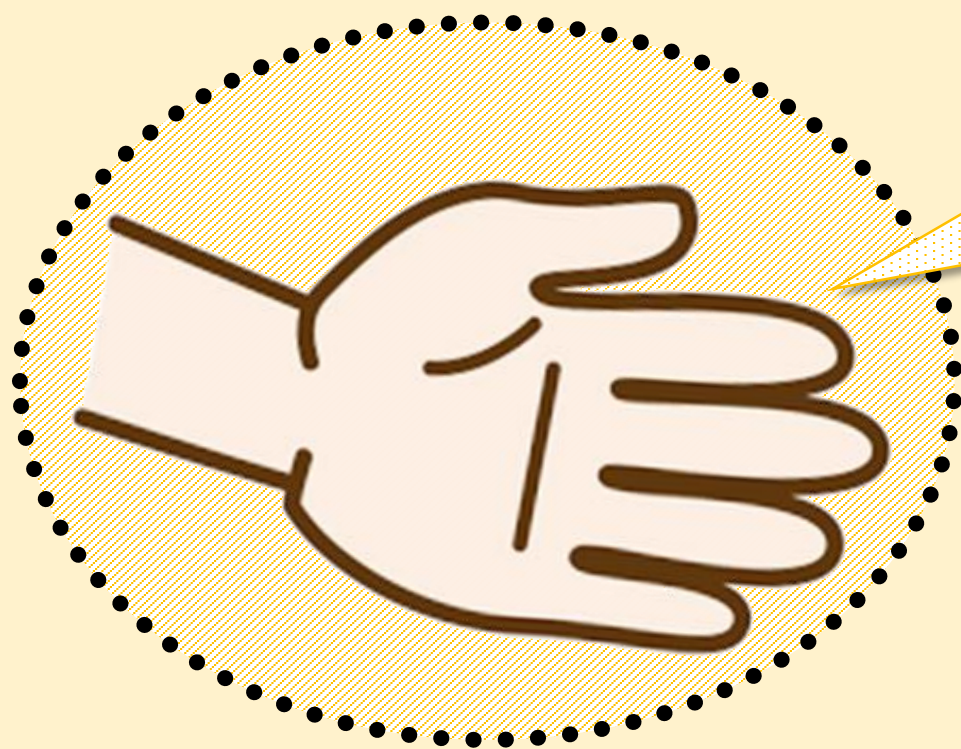


低たんぱく質症と低BMIは肺炎の高リスク

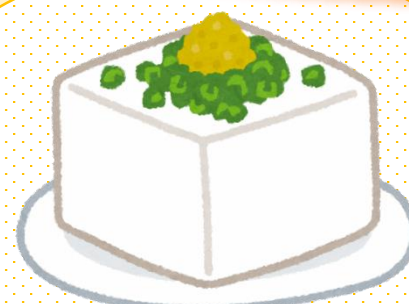
何をどれだけ食べるのがいいの？

何をどれくらい食べたらいいの？という人のために、
自分の手でわかる食べ方の目安を紹介します。

たんぱく質の場合



毎食、手のひらにのる量



低たんぱく質症と低BMIは肺炎の高リスク

何をどれだけ食べるのがいいの？

野菜・海藻・きのこ類の場合

火を通した野菜
(ゆでる・煮る・炒める)

片手に山盛り



生の野菜

両手に山盛り



低たんぱく質症と低BMIは肺炎の高リスク

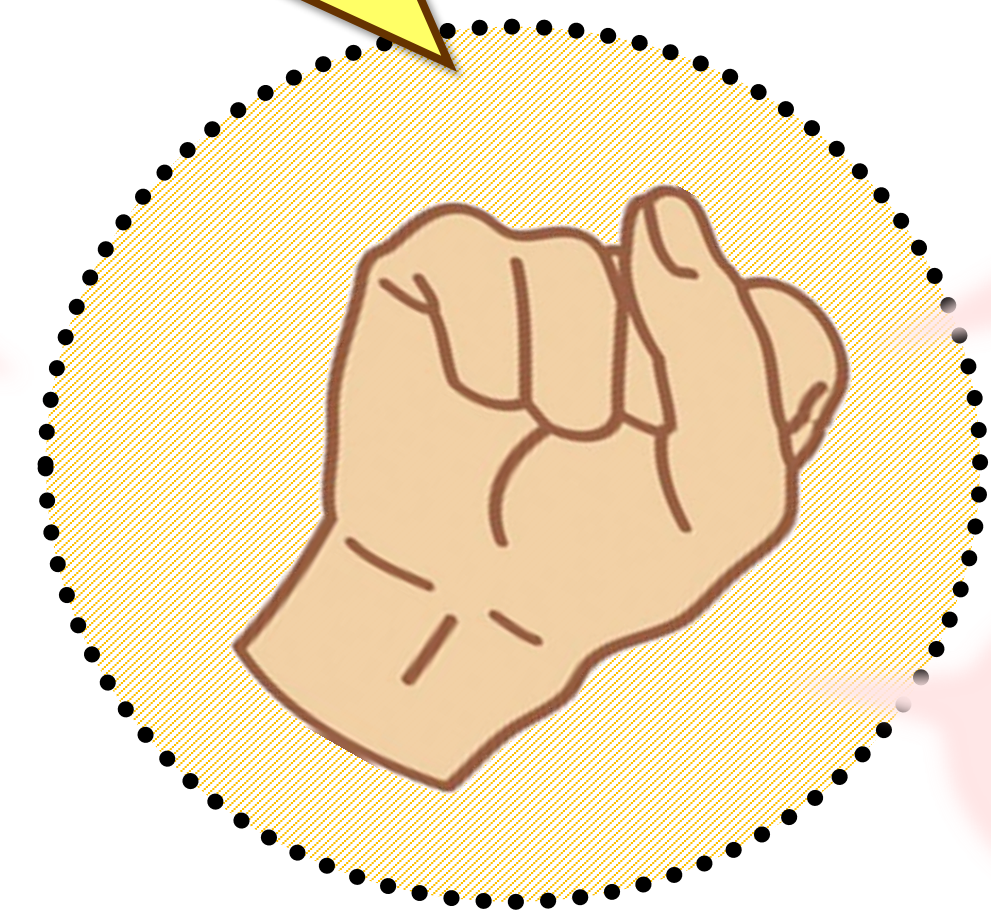
何をどれだけ食べるのがいいの？

ごはん・パン・麺類の場合



ごはんは、胚芽米や玄米、雑穀米などにすることでより多くの栄養をとることができます。

握りこぶし1つ分



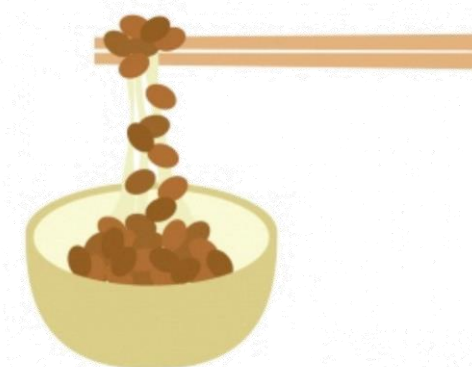
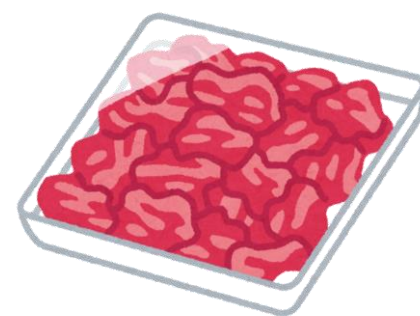
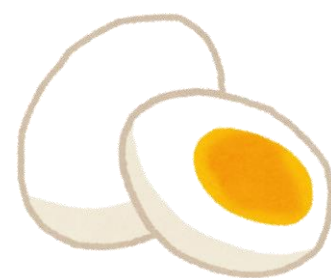
低たんぱく質症と低BMIは肺炎の高リスク

子ども・お年寄りにおすすめの食べ方

子どもや高齢者は、消化機能が弱かったり、食べる量が少なかったりすると、成人と比べて低栄養になりやすくなります。

小さなお子さんやお年寄りは、間食で食事回数を増やしたり、消化されやすく腸内環境を整えてくれる**発酵食品**を摂ると良いでしょう。

さまざまな**栄養素**を含んだ卵、噛みやすいひき肉、大豆の**発酵食品**である納豆やみそなどがおすすめです。

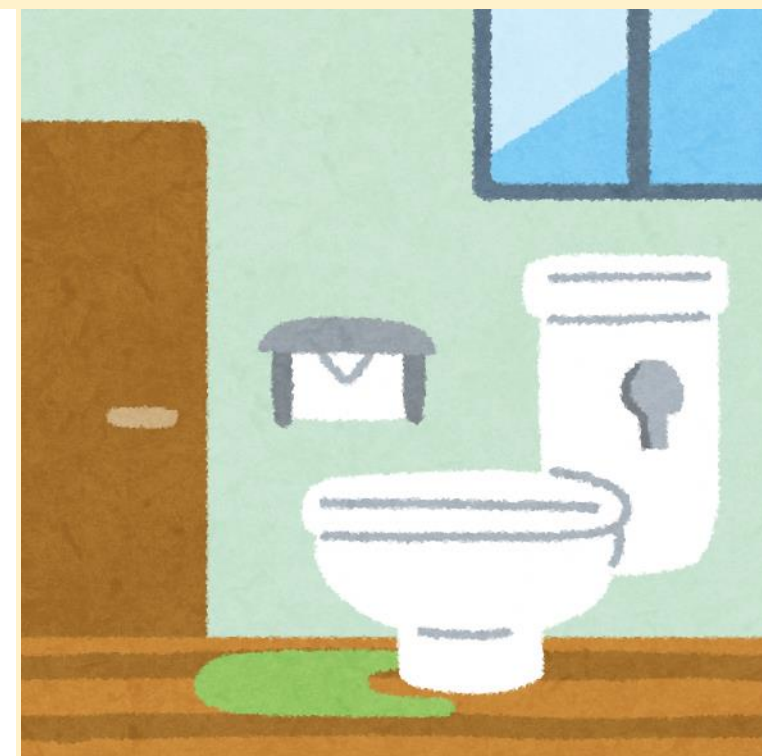


おわりに…

免疫機能がしっかり働いているか確かめるには…
毎日の「うんちチェック」がおすすめ



腸内環境が良いことで、
免疫機能が正常に働きやすくなります。



寒く乾燥する時期になると、ウイルスに感染するリスクが高まります。
ぜひ、この機会に食生活を見直してみてください。

自分のからだは自分で守る。
そんな食生活を続けていきましょう。



ご清聴ありがとうございました。