



コロナウイルスに負けない免疫力を！

## 冬到来！感染症対策と免疫力アップのための食生活(▽)

感染症は、ウイルスや細菌が体内に侵入し発症しますが、特に冬季には季節性のインフルエンザ、RSウイルス、ノロウイルスやロタウイルスなどが流行しますね。

その感染症の予防には、みなさんをご存知の通り、①感染経路を断つ。②ワクチンの接種。が大切です。

そして、今年はさらにコロナ禍から学んだ、③手指衛生 ④咳エチケット ⑤3密の回避（密閉・密集・密接）が挙げられるでしょう。

感染症と人類の戦いには、長い歴史がありますけれども、その度に私達は脅威を学びその時代に即した対策を確立して繋いできたのですね。

書店では、【免疫力アップ】のための食事！というタイトルの本を数多く見かけるようになりました。それだけ多くの方の興味や関心のある分野でもあるという事が伺えます。

このえいよう通信でも、何度も取り上げて参りましたが、冬の到来と共に再度お伝えさせていただきます。

免疫力は、全身から作り出されるものです。そしてその身体をつくっているのが食べるものです。私達の身体は毎日の食事からエネルギーを得て、絶妙なバランスを取りながら様々な全身活動や生理機能、生命を維持するための営みを行っています。そこで、

### <<免疫力をアップする食事！4つのポイント>>

- ①良質のたんぱく質で粘膜や免疫細胞をパワーアップ
- ②乳酸菌や食物繊維で腸内の善玉菌を増やし腸を元気に
- ③ビタミンAで粘膜を強化 鼻と喉をガード
- ④ビタミンCとEで免疫活性&攻撃力サポート

バランスの良い食事を摂ることで、この4つが自然とクリアされていきます。

食事の際には、お肉やお魚などのメインディッシュと野菜のおかずを2品、身体を温める汁物やスープをももちろん具たくさんで！さらに、フレッシュな果物。時々乳製品。

この様な大枠をもとにして、メニューを考えてみましょう。



清潔



適度な運動



十分な睡眠



明るい気持ち

バランスの良い食事

食生活以外では、やはり清潔を心掛けることが大切です。そして、ストレスを上手に解消しましょう。私達の心と身体は繋がっているのです。ストレスによって交感神経と副交感神経のバランスが崩れてしまいますし、ストレスによって血糖値や血圧が上昇することだってあります。

適度に身体を動かして、良く眠れると前向きな気持ちになれますよね。

今出来る事を1つ1つ積み重ねていきましょう！



朝晩かなり寒さを感じるようになりました。今年があと2ヶ月で終わってしまいますね(≥▽≤) なんて早いのでしょうか。

今年、やり残した事ないですか？ .....(≥▽≤).....