



# 免疫力を高めましょう！



新型コロナウイルス感染第2波への懸念が高まっており、安心出来ない状況が続きますね。ウイルスの感染防止には、密閉、密集、密接を避けることと、十分な手洗いやマスクの着用が推奨されています。これらを守ることを前提に、免疫力を高めてウイルスに負けない体をつくることも大切です。

## バランスの良い食事をしっかりと！

免疫力を高めるにはバランスのとれた食事を摂ることが有効です。特定の栄養素や食品に依存するのではなく、いろいろな食品を組み合わせることで、栄養バランスの取れた食事をとることで、免疫に關与する様々な栄養素を摂取することが大切です。

### 主食+主菜+副菜を意識して！

#### 副菜

野菜、きのこ、芋、海藻料理  
からだの調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維等の供給源



#### 主菜

肉、魚、卵、大豆料理  
血液や筋肉を作り、体力や免疫力の維持にも役立つたんぱく質等の供給源

#### 主食

ごはん、パン、麺  
エネルギーのもとになる炭水化物の供給源

それに加えて牛乳・乳製品、果物も食べましょう！

#### 牛乳・乳製品 果物

牛乳、乳製品はおもにカルシウムの供給源、果物はビタミンCやカリウムの供給源



やせや血清アルブミン値の低下により、感染予防率も低下することが解っています。高齢の方は特に身体を作る栄養素であるタンパク質をしっかりと摂ることが大切です。



そのほかにも十分に休息や睡眠をとること、適度な運動をすること、ストレスを溜めないことも免疫力を高めることにつながります



これらのことに気を付けてコロナウイルス感染症にかからないように健康な生活を送っていきましょう！