

# 元気に な～れ

395

コロナに負けないからだづくり

今月は

栄養士 鈴木 弥生 です

新型コロナウイルスのニュースを聞くたびに、治療薬などがないことの恐ろしさを改めて思い知らされます。

もしウイルスが体に入ってきたら、自分の免疫で未知のウイルスと闘わなければなりません。しっかりと免疫力を高めてウイルスに負けないからだをつくっていきましょう。

## ●免疫力とは

免疫力とは「病気やウイルスなどの侵入をさけるために必要な自己防衛システム」です。

最近やせてきていませんか？疲れやすくありませんか？唇がかわいていませんか？尿の量がいつもより少なかったり、色が濃くなっているいませんか？こういった症状は免疫力が低下しているサインです。

## ●免疫力を高める方法

### ●免疫力を高める方法

#### ①欠食しない

ごはんやパンなどの主食、肉や魚・卵・大豆製品の主菜、野菜を中心とした副菜をそろえた食事を1日3回とるのが基本です。

##### ①主食

ごはん、パン、麺類、シリアル、もちなど



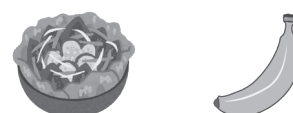
##### ②主菜

目玉焼き、焼き魚、ハム、納豆、牛乳など



##### ③副菜

野菜サラダ、お浸し、果物など



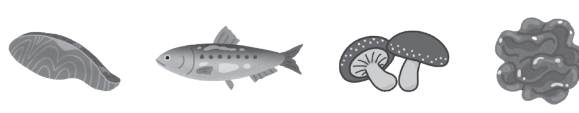
#### ②ビタミンAとビタミンDを意識して食べる

感染症の予防につながる栄養素はビタミンAとビタミンDです。これらは粘膜を丈夫にしてくれます。ビタミンAはほうれん草、人参、レバーなどに、ビタミンDは魚類やきのこ類、きくらげなどに多くふくまれています。

##### ビタミンA



##### ビタミンD



#### ③タンパク質を意識して食べる

肉や魚、卵、豆腐、牛乳などのタンパク質は皮膚や筋肉などの素になるだけでなく、免疫細胞をふやしてくれます。1日3回の食事のたびにとりいれましょう。

●この他にも、「笑顔でいること」も免疫力アップに役立ちます。  
食事の見直しと笑顔で未知のウイルスに負けないからだを作りましょう！