



## \* 栄養科だより \*



# 食事でインフルエンザを予防しましょう

寒くなってくると、インフルエンザが流行します。日本では毎年約 1000 万人、およそ 10 人に 1 人が感染すると言われ、とても感染力が強いのが特徴です。通常、流行は 12~3 月ごろですが、今年はすでに学級閉鎖の学校が出るなど流行が早く、注意が必要です。

インフルエンザの予防には、正しい手洗い、マスクの着用、人混みを避ける、予防接種などの方法がありますが、免疫力を高めてウイルスにかかりにくい体をつくるためには、バランスの良い食生活が欠かせません。

## ~免疫力を高める食材~

### 〈緑黄色野菜・果物〉

緑黄色野菜に豊富に含まれるビタミン A は、のどや鼻などの粘膜を保つ働きがあります。果物などに豊富なビタミン C は、ウイルスに対抗する抵抗力を高める働きがあります。



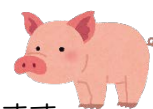
### 〈ぬめりのある食材〉

食品のぬめり成分であるムチンには、胃腸の粘膜を保護する作用があり、感染を防ぎます。



### 〈肉・魚・卵・大豆製品・乳製品〉

たんぱく質は、免疫細胞をつくる材料になります。これらの食材には良質なたんぱく質が豊富に含まれています。



### 〈発酵食品〉

ヨーグルト、納豆、味噌などの発酵食品は、腸の善玉菌を増やす働きがあります。腸には免疫細胞の多くが存在しているため、腸の善玉菌が増えて腸内環境が整うと、免疫細胞も活性化されます。



### 〈ねぎ・にら・にんにく・玉ねぎ・生姜・唐辛子〉

体温が 1 度低下すると、免疫力は 30% 低下すると言われています。これらの食材には体を温める作用があります。



上にあげた以外にも、体の免疫機能には多くの栄養素が関係しています。偏った食生活では栄養が不足し、体調を崩しやすい状態になります。いろいろな食材をバランスよく食べることが大切です。

他にも、十分な睡眠、適度な運動を心がけ、規則正しい食習慣、生活習慣でインフルエンザに負けないからだをつくりましょう。

