



# 免疫力向上 × 新型コロナ感染防止

新型コロナウイルスの感染予防には基本の対策のほか、免疫力を高めることも大切です。免疫力は食生活や運動、睡眠、ストレスなどの生活習慣と深く関わります。栄養面から免疫力向上のポイントをお福島県労働保健センター管理栄養士の中田陽子さんに紹介していただきました。

## バランスの良い食事選びのコツは…



ま	⇒	豆類
ご	⇒	ごま、ナッツなどの種実類
わ	⇒	わかめなどの海藻類
や	⇒	野菜
さ	⇒	魚
し	⇒	しいたけなどのきのこ類
い	⇒	いも類

栄養のバランスを考えた食材の頭文字です。覚えやすいので、食事の際に意識してみましょう。

福島にはおいしい食べ物がたくさんあります。旬の野菜や果物は鮮度もよく、栄養も豊富なので季節の食材を取り入れてみましょう。バランス良くおいしく食べることで、幸せホルモン(セロトニン)が増え、自律神経を整えてストレスを緩和させる働きがあります。彩り豊かな食卓で、心も体も元気に！

## 『3つの活』で免疫力を高める！食生活のポイント

※食材の一部を紹介しています。  
※通院や服薬中の方は、主治医にご相談ください。

### 腸活 腸内環境を整える

免疫細胞の約70%が腸に集まっています。免疫力アップには腸内環境を整えることが効果的です。

#### 発酵食品

善玉菌を増やして腸内環境を整えることで免疫力アップ！発酵により、保存性や栄養価も高くなるほか、独特の旨味や香りが増します。



#### 食物繊維

水溶性と不溶性があり、それぞれの働きがありますが、どちらも善玉菌を優位にして腸内環境を整えます。便秘の予防・解消にも有効です。



### 温活 体を温める

体温が1度下がると免疫力が30%下がると言われています。体を温める食材(根菜類や香味野菜、暖色系の食べ物など)を取り入れてみましょう。



血行促進作用がある調味料を利用するのもgood

体内時計をリセットし、体温を上げる朝食はしっかり取りましよう！

### 免活 免疫機能を高める

免疫力アップ栄養素の代表です。強い抗酸化力を持ち、活性酸素の働きを抑え、免疫細胞を守ります。アンチエイジングにも効果的です。

**ビタミンA**

鼻や喉の粘膜の保護

緑黄色野菜、ウナギなど

**ビタミンC**

粘膜を正常に保つ

果物、野菜、いも類など

**ビタミンE**

血行をよくして冷え症改善

ナッツ類、魚介類、緑黄色野菜など

### ファイトケミカル(フィトケミカル)

野菜や果物など植物の色素や香り、苦味などの化学成分。抗酸化力を持ち、体の生理的機能を活性化させる働きがあります。複数組み合わせることで効果がアップします。

**カロチノイド**  
(緑黄色野菜など)

**テルペン類**  
(柑橘類など)

**ポリフェノール**  
(植物の色素やあくの成分)

**イオウ化合物**  
(菌類のある香り・辛味成分)

**多糖類**  
(きのこ、海藻類など)

### たんぱく質

元気な免疫細胞を作るためには、たんぱく質が必要です。魚、肉、卵、大豆製品をまんべんなく選びましょう。



## 食事、運動、睡眠をバランス良く



健康な毎日過ごすためには、免疫力を高く保つことが大切です。私たちの体は食べ物からつくられていますので、まずはバランスよく食べて、健康な体づくりをすることが免疫力アップにつながります。

福島県労働保健センター管理栄養士 中田陽子さん

また、寒い冬は外に出ることがおっくうになる上、外出自粛などで、家で過ごす時間が増えていると思われま。バランスの良い食事とともに、活動量が低下しないようストレッチやウォーキングなど適度な運動で代謝を上げることや、趣味の時間を楽しんだり、十分な睡眠・休息を取って生活リズムを整えることも免疫力アップにつながります。食事、運動、睡眠(休養)のバランスをとりながら免疫力を高めて、健康で元気な毎日をご過ごしましょう。

免疫力を高める情報や料理レシピなどの健康情報は、当センターHPにも掲載しています。

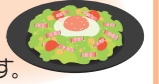


## 甘酒ドレッシング

- ★甘酒(濃縮タイプ) …… 大さじ5
- ★酢 …… 大さじ2
- ★塩 …… 小さじ1/2
- ★しょうが …… お好みで(すりおろして搾る)
- ★オリーブオイル …… 小さじ1/2

### 温活レシピ

材料を全て混ぜ合わせるだけで、簡単にできます。温野菜にもおすすめです。



「ストレスチェックとは…？」 ストレスチェックは労働者のメンタルヘルス不調の未然防止が主な目的です。労働者自身のストレスの気づきを促し、ストレスの原因となる職場環境の改善につなげることが求められており、労働安全衛生法では労働者が50人以上いる事業所に対し実施を義務付けております。

公益財団法人 **福島県労働保健センター**  
 ストレスチェック担当: 024-554-5190



1つの食べ物だけ食べていれば大丈夫! というわけではありません。食べ物が持つ栄養素の作用を高めるためには、さまざまな栄養素が必要です。そのためにも、バランスの良い食事が大事です!!