

新型インフルエンザに負けない 体づくりをしよう

新型インフルエンザの予防には、手洗い・うがいやマスクの着用が有効ですが、大流行した場合、それだけでは防ぎきれません。一番大切なのは、ウイルスに負けない健康な体づくりをしておくことです。そのために、日頃から睡眠や休養をとり、次のような食事を心がけましょう。

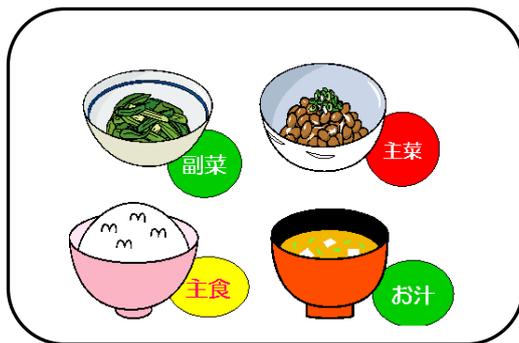
① 3食しっかり食べましょう

一日3回の食事は、健康な体をつくる基本です。食事の回数や量が少ないと、栄養不足から体力が低下し、免疫力の低下につながります。また、不規則な食生活は体に負担がかかり、栄養素がうまく吸収されません。朝・昼・夕と、毎日同じ時間帯に食事をとるよう心がけましょう。



② 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

インフルエンザに負けないよう、基礎体力をつけるために、日頃から主食・主菜・副菜のそろった献立を心がけましょう。



主食

バランスをとる基本は主食です。ごはんをしっかり食べましょう。

主菜

毎食1品は、魚・肉・卵・大豆製品など、たんぱく質の多い食品をとりましょう。

副菜

野菜やきのこ、海藻など使った料理をたっぷり食べましょう。1食分の目安は加熱したもので、片手に1杯です。

③ ビタミン・ミネラルも意識して

体の調子を整える、ビタミン・ミネラルを意識してとりましょう。食後に季節の果物や乳製品をプラスするとよいでしょう。ただし、とりすぎには注意です。

目安量は

1日に牛乳コップ1杯程度

またはヨーグルト1カップ程度



1日に片手1杯程度

④ 免疫力を高める食品



きのこ・・・きのこ類に含まれるβグルカンという成分が免疫力を強化する。



緑黄色野菜・・・これらに含まれるβカロテンが、ウイルスから体を守る細胞を増やす。



にんにく・ニラ・玉ねぎ等・・・これらに含まれるアリシンは、抗ウイルス作用があり、免疫力のアップにつながる。



これらの食品だけでは、効果は期待できません。毎日バランスのよい食事を心がけ、その上で効果の高い食品を意識して取り入れましょう。それがウイルスに負けない体をつくる近道です。