

# 栄養だより

2021年12月  
荻野病院  
栄養課  
No. 5

## 免疫力を上げよう

だんだんと寒さが増してきて、風邪やインフルエンザが流行る季節となってきました。

感染対策には密を避けること、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、栄養状態を良くして自分の持っている免疫機能を最大限に発揮できる状態をキープしましょう。



## 食生活のポイント

### ●たんぱく質を十分にとる

免疫細胞の主要な成分はたんぱく質。たんぱく質が足りないと免疫力が落ちるもとになります。

### ●抗酸化作用(ビタミンA・C・E)のあるものをとる

ビタミン類を積極的に取ることは抗酸化作用を高め、免疫力アップの助けとなります。

ビタミンA：レバー、うなぎ、緑黄色野菜など

ビタミンC：緑黄色野菜、果物、芋類など

ビタミンE：魚介類、ナッツなど

### ●発酵食品や食物繊維をとる

腸の中には多くの免疫細胞があり、腸内環境が整っていると働きが良くなって免疫力がアップすると言われています。

発酵食品：納豆、ヨーグルト、味噌、キムチなど

食物繊維：海藻類、きのこ類、根菜類など



## 生活のポイント

### ●生活リズムを一定にする

免疫力を高めるには、毎日同じ時間に起きて、同じ時間に寝るなど一定の生活リズムを保つことが大切です。

### ●適度な運動・入浴

代謝や体温を上げることは、免疫力を上げることにつながります。

少し汗をかくくらいの運動をしたり、40度くらいのお風呂につかったり、体を温めて免疫が働きやすい環境を作りましょう。

### ●質の良い睡眠

睡眠中は副交感神経が優位となり心も体もリラックスするため、免疫細胞が活発になります。



## 季節の食材を使った おうちご飯



### ◆メニュー◆

- ◎押し麦入りご飯 160g
- ◎玉ねぎと7かめの味噌汁
- ◎筑前煮
- ◎朴の草のしらす和え
- ◎赤かぶの甘酢漬け

エネルギー:496kcal  
たんぱく質:20.0g  
塩分:1.7g



管理栄養士が  
作りました♡