

? 免疫力を高めるにはどうしたらいいの?

栄養バランスに気を付ける

体の機能を高めるためには、ごはんなどの穀類を中心に、肉や魚、野菜、乳製品など、さまざまな食材をバランスよく食べることが大切です。主食と主菜、副菜を組み合わせると、栄養バランスが整いやすくなります。スーパーマーケットなどで総菜を購入するときにも、栄養が偏らないよう注意しましょう。

食事のポイントや、おすすめレシピを紹介します!(4~5ページ)

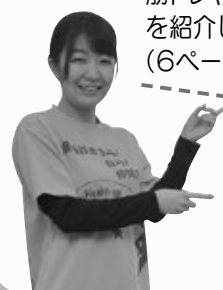


筋トレやストレッチを紹介します!(6ページ)

適度な運動をする、体を温める

ウォーキングやストレッチなどの軽い運動を行うと、体が温まり、血行が良くなります。シャワーを浴びるだけではなく、ぬるめのお湯にゆっくりつかかることも大切です。

激しい運動を行うと疲労がたまり、免疫力が低下してしまう可能性があります。



質の良い睡眠を取る

睡眠の時間が短くなったり、質が低下したりすると、免疫力が低下します。食事は早めに済ませ、就寝前にコーヒーなどカフェインを含むものを取るのは控えましょう。また、パソコンやスマートフォンを長時間使用しないよう心掛けましょう。



ストレスをためない

ストレスをためると、免疫細胞が減少したり動きが弱くなったりするため、免疫力が低下します。普段から十分な休息を取るよう心掛け、趣味の活動を楽しむなどしてストレスを発散しましょう。また、よく笑うことも免疫力を上げる効果があるといわれています。



寒さに負けない! 今日から始める免疫力アップ

冬は、寒さや外出不足などで、免疫力が低下しがちです。感染症を予防するためには、基本的な感染予防はもちろんのこと、体が持っている免疫力を高めることも大切です。今月は、冬を元気に過ごすために免疫力を高める方法についてお知らせします。

問合先 健康福祉課健康推進係(☎26-2609)

感染症の予防に大切な免疫力

免疫力は、体の中に入ったウイルスなどの病原体に抵抗し、排除する力です。免疫には、誰にでも備わっている自然免疫と、過去の感染の経験などで得た獲得免疫があります。免疫力が低下していると、かぜなどにもかかりやすくなるほか、症状が重くなってしまう恐れがあります。

昨年から流行している新型コロナウイルスは、新たに出現したもので、多くの方が獲得免疫を持っていません。感染症を予防するためにも、自然免疫の働きを高め、細菌やウイルスに対する抵抗力を高めておくことが大切です。



- * 自然免疫…生まれながらに備わっている免疫で、体に侵入したウイルスなどに反応し、体を守ります。
- * 獲得免疫…過去の感染やワクチン接種の経験で記憶した免疫で、再び体に侵入した同じ種類のウイルスなどに反応し、体を守ります。

自然免疫だけでは、新型コロナウイルス感染症を予防することはできません。普段から、マスクの着用や手洗いなどの感染予防に努めましょう。

✓ 免疫力、低下していませんか?

免疫力が低下していないか、確認してみましょう。当てはまる項目が多いほど、免疫力が低下している傾向があります。

- ☐ よくかぜをひく、治りにくい
- ☐ 疲れやすい
- ☐ 倦怠感がある
- ☐ 口内炎がしやすい
- ☐ 肌が荒れている
- ☐ 体が冷えている
- ☐ 日中も眠い
- ☐ 気分が落ち込みやすい
- ☐ 便秘がち、または下痢になりやすい
- ☐ ストレスを感じている



- 【材料 4人分】
- | | | |
|--------------------|-----------------|--|
| ・豚ひき肉(赤身) …… 200g | ・片栗粉 | |
| ・レンコン …… 140g | …… 大さじ1と2分の1 | |
| ・ゴボウ …… 30g | ・サラダ油 …… 小さじ2 | |
| ・ニンジン …… 40g | ・酒 …… 大さじ1と2分の1 | |
| ・シイタケ …… 1枚 | ・しょうゆ | |
| ・タマネギ …… 大さじ1と3分の1 | | |
| …… 小3分の1個(約30g) | ・みりん …… 小さじ2 | |
| ・ショウガ …… 薄切り1枚 | ・砂糖 …… 小さじ3分の2 | |

A

優しい甘さでほっと

野菜たっぷりクリームポタージュ

- 【材料 4人分】
- | | | |
|------------------------|---------------|--|
| ・小松菜 …… 2分の1袋 | ・オリーブ油 | |
| ・ベーコン …… 1パック | …… 小さじ2分の1 | |
| ・タマネギ …… 大2分の1個(約150g) | ・水 …… 300cc | |
| ・シメジ …… 2分の1袋 | ・固形コンソメ …… 1個 | |
| ・ジャガイモ …… 100g | ・牛乳 …… 150cc | |
| | ・こしょう …… 少々 | |

- 【作り方】
- ①小松菜とベーコンは2cm程度に切り、タマネギはくし切りにする。シメジは石づきを除き、ほぐす。
 - ②鍋にオリーブ油を引き、①をしんなりするまで炒める。
 - ③水と固形コンソメを加え、水が7分目位に減るまで煮る。
 - ④ジャガイモをすりおろして加え、さらに牛乳も加えて煮る。再沸騰したら弱火にして、とろみが出て5分程度煮たら火を止める。
 - ⑤こしょうで味を調え、器に盛り付ける。

ショウガを加えて手軽に免疫力アップ!

食事の献立に取り入れやすいスープやみそ汁にショウガを加えるだけで、手軽に体を温めることができます!



食事で免疫力アップ!

市管理栄養士が、免疫力を高める食事のポイントや、レシピを紹介します。



健康福祉課
管理栄養士 織田

免疫細胞を作る

肉や魚、卵のほか、豆腐などの大豆製品にはタンパク質が豊富に含まれており、免疫細胞を作るものになります。

免疫機能を高める

ニンジンやブロッコリーなどの緑黄色野菜に含まれるビタミンA・C・Eは、肌や粘膜を正常に保ち、ウイルスへのバリア機能を高めます。

腸内環境を整える

野菜やキノコに豊富な食物繊維、ナッツやブルーに豊富なマグネシウムは、免疫細胞が集まっている腸内の環境を整える効果があります。ヨーグルトなどの発酵食品も有効です。

体を温める

ショウガやニンニク、トウガラシなどは、体を温める効果があります。料理のアクセントなどに、香辛料を取り入れましょう。

ショウガの風味がさわやか

ニラのジンジャーあえ

- 【材料 4人分】
- | | |
|---------------------|--|
| ・ニラ …… 2束 | |
| ・ミニトマト …… 8粒 | |
| ・シメジ …… 1袋 | |
| ・ショウガのしぼり汁 …… 好みの分量 | |
| ・しょうゆ …… 大さじ1弱 | |
| ・酢 …… 大さじ3分の2 | |
| ・砂糖 …… 小さじ3分の2 | |

A

- 【作り方】
- ①ニラはゆでて3cm程度に切り、ミニトマトは2〜4等分する。
 - ②シメジは石づきを除き、グリルにアルミホイルを敷いて焼く(オーブントースターで焼くか、ゆでてでも良い)。
 - ③ボウルにAの調味料とショウガのしぼり汁を合わせ、ニラと②をあえる。
 - ④ミニトマトと一緒に盛り付ける。ワカメを加えると、より多くの食物繊維を取ることができます。



冬の定番!

鍋料理のおすすめ食材

鍋料理は、具材の組み合わせ次第でさまざまな栄養を取ることができます。汁には具材の栄養が多く含まれていますが、塩分の取り過ぎにならないよう注意しましょう。

【免疫細胞を作る】

- ・タラ、サケ
- ・肉
- ・豆腐

【腸内環境を整える】

- ・エノキ、シメジ、シイタケ
- ・ゴボウ

【免疫機能を高める】

- ・ニンジン
- ・豆苗
- ・ホウレン草



汁には、発酵食品のみそやキムチ味、タンパク質が取れる豆乳味がおすすめです!

筋トレとストレッチで免疫力アップ

体温は筋肉の量と比例しているため、筋肉をしっかり付けることが体温の上昇につながります。寒さで凝り固まった体をほぐして血行を改善し、体温を上げるトレーニングやストレッチを紹介します。

- ・痛みがあるときは無理をせず、できる範囲で行いましょう。
- ・呼吸を止めないようにしましょう。
- ・体を動かす前後には、水分を補給しましょう。

1 足先ぽかぽか ふくらはぎ



2 血行が良くなる! 太もも裏



3 体がほぐれる 背中



回数よりも、継続することが大切です!
できる回数から、継続して行いましょう!



健康福祉課
保健師 大浦