

備えあれば憂いなし! インフルエンザ& 新型コロナウイルス感染症対策!



ページ番号 1005956 【問合わせ】健康課 ☎84-0662

秋以降、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行が懸念されます。流行に備え、抵抗力を高めるために摂りたい栄養素と毎日できる運動のポイントをご紹介します!

食事

【ビタミンA】

緑黄色野菜に多く含まれ、鼻やのどの粘膜を丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぎます。
例) トマト、ピーマン、ニンジン、ブロッコリーなど

【ビタミンC】

果物に多く含まれ、免疫細胞の働きを活発にし、ウイルスへの抵抗力を高めます。
例) キウイ、オレンジ、いちご、レモンなど

【タンパク質】

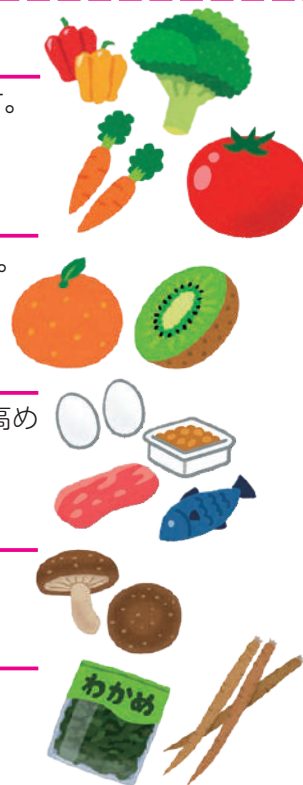
肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれ、免疫細胞の原料となって免疫力を高めます。

【ビタミンD】

魚介類・きのこに多く含まれ、免疫細胞を活性化します。

【食物繊維】

穀物・海藻・芋類に多く含まれ、腸の善玉菌を増やします。
善玉菌が増えて腸内環境が整うと、腸の免疫細胞が活性化されます。
例) わかめ、ごぼう、さつまいもなど



運動

運動をすると体温が高くなり、血液中の免疫細胞が活性化するため、免疫力が高まると言われています。まずは、**今より10分多く体を動かすこと**を心掛けましょう。



散歩で+10分

駅や職場で
階段を使って
+10分自転車通学・通勤や
一駅手前で下車して+10分

インフルエンザも新型コロナウイルス感染症も基本的な
対策は同じです。ワクチンの接種、マスクの着用、
手洗い・うがいなどを忘れずに!

